ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ

ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍‌ବିବିଏସ୍ ପିଏଚ୍‌ଡ଼ି (ମେଡ଼ିସିନ୍) (ଉତ୍କଳ)

ଡ଼ିଏମ୍‌ସିଏଚ୍(ଇଗ୍ନୁ) ଡ଼ିପିପିଏଚ୍ (ଆପୋଲୋ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ

ଲେଖକ :
ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ - ନଭେମ୍ବର, ୨୦୧୫

ପ୍ରକାଶିକା :
© ଶ୍ରୀମତୀ ଝରଣା ରଥ
"ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ"
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୨
ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪ - ୨୪୩୩୦୭୧
ମୋବାଇଲ : ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା : ଦିଲ୍ଲୀପ

ମୁଦ୍ରଣ :ଡୁଡ୍‌ଲୀ ପ୍ରୋସେସ୍ ଆଣ୍ଡ ଅଫ୍‌ସେଟ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୧୨୦/-
(ଏକ ଶହ କୋଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା)

CHARMA O KESHAR JATNA

By :
Dr. Rabinarayan Roth

1st Edition : **Nov, 2015**

Publisher :
© Smt. Jharana Roth,
Jharana Roth Publishers
409, Vandana Apartments
Vivekananda Marg,
Bhubaneswar - 751002
Ph: 0674-2433071

Mob. : 9937949806

Page Layout : Dillip

Printed at :Doodly Process & Offest, BBSR

Price : Rs.120/- (Rupees One Hundred Twenty) Only

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଇ ପଦ....

ଯେକୌଣସି ଖରବକାଗଜ ହେଉ କିମ୍ବା ଦୂରଦର୍ଶନର କୌଣସି ଚ୍ୟାନେଲ୍ ହେଉ, ସମ୍ବାଦ ଅପେକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାପନ ବେଶୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ପୁଣି ବିଜ୍ଞାପନଗୁଡ଼ିକ ଭିତରୁ ତେଲ, ସାବୁନ୍, ପାଉଡ଼ର, କ୍ରିମ୍, ଭେସଲିନ୍, ମଇଶ୍ଚରରାଇଜର ସାଙ୍ଗକୁ କେଶତୈଳ, କେଶ ରଂଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ପରିମାଣ ସର୍ବାଧିକ।

ବ୍ୟସ୍ତତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଦେହର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷଭାବେ ଅବହେଳା କରେ। କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଏହା ଫଳରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଗ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରେମୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚର୍ମ ଓ କେଶର ସୁ-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହେଁ। ଚର୍ମରେ କୁଞ୍ଚନ କିମ୍ବା ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ନହେବା ପାଇଁ ସେ ଉପାୟ ଖୋଜେ। ମଣିଷର ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦିଏ ଏଇ ସବୁ ବିଜ୍ଞାପନ। ବିଜ୍ଞାପନର ସୁନାମିରିଗ ଦେଖି ଗ୍ରାହକର ସରଳ ମନ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ।

ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା, ତା'ର ପ୍ରତିରୋଧର ଉପାୟ କିମ୍ବା ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିବିଧାନ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ପାଠକପାଠିକାଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ରୂପଚର୍ଯ୍ୟାର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସୂଚନା ଦେବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଇଛି।

– ଲେଖକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର.ନଂ.	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୧.	ଚର୍ମର ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ	୫
୨.	ଚର୍ମ ଏବଂ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା	୮
୩.	ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା	୧୨
୪.	ଭାତୁଡ଼ି	୩୫
୫.	ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ	୩୮
୬.	ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା	୪୫
୭.	ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ	୫୨
୮.	ଚର୍ମର ଦୈନିକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା	୬୧
୯.	ଚିକିତ୍ସକ ଅଥବା ବିଉଟିସିଆନ୍ ?	୮୬
୧୦.	ଟାଟୁ (ଚିତାକୁଟା)ଦାଗ ହଟାଇବା କିପରି ?	୯୮
୧୧.	କେଶର ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ	୧୦୩
୧୨.	କେଶ ଝଡ଼େ କାହିଁକି ?	୧୦୫
୧୩.	ଚନ୍ଦାପଣ / କେଶଶୂନ୍ୟତା	୧୧୦
୧୪.	ଅତି ଲୋମଶତା (ହିର୍ସୁଟିଜମ୍)	୧୧୮
୧୫.	ବାଳ ପାଚିବା	୧୨୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମର ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ

ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚର୍ମ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଆମ ଦେହର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅଂଗ ହେଉଛି ଚର୍ମ । ଏହା ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଂଗକୁ କେବଳ ଆବରଣ କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ଶରୀରର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଚର୍ମ ହିଁ ସଂପାଦନ କରିଥାଏ । ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚର୍ମର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୪ କିଲୋଗ୍ରାମ । ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ଦିଗରେ ଚର୍ମର ଭୂମିକା ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ।

ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଅନେକ ପ୍ରକାର ତନ୍ତୁର ଜଟିଳ ସମନ୍ୱୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ସେ ସମସ୍ତ ତନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ବାହ୍ୟ ଜଗତର ପ୍ରଭାବରୁ ଦେହକୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷା କବଚ ପରି ରକ୍ଷା କରେ । ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଅଙ୍ଗାବଳୀକୁ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଚର୍ମ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜି ରକ୍ଷା କରେ । ଚର୍ମର ବାହ୍ୟ ସ୍ତରରେ ଥିବା ଲାଙ୍ଗରହାନ୍ କୋଷ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ଆଗ ଧାଡ଼ିର ସୈନିକ ପରି ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢିଥାଏ ।

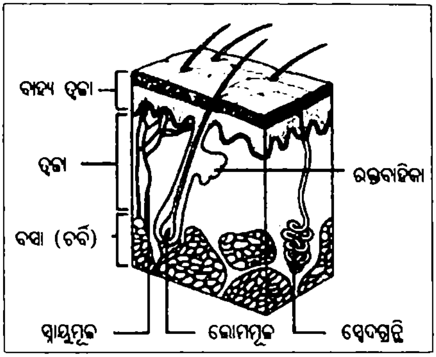
ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଏକ ସଂବେଦୀ ଅଙ୍ଗ । ଏଥିରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ ଅଗ୍ରାଂଶ ଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମରୁ ସୂଚନା ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏହି ସଂବେଦନା ଗୁଡ଼ିକୁ ଗରମ, ଥଣ୍ଡା, ସ୍ପର୍ଶ, ଚାପ କିମ୍ବା ବ୍ୟଥା ଆଦି ଶ୍ରେଣୀରେ ବୁଝିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୌଣସି ଉତ୍ତପ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ମାତ୍ରେ ଆପଣ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ହାତକୁ ତହିଁରୁ ଟାଣି ଆଣନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଆସୁଥିବା ସାବଧାନୀ ସଂକେତ ଯୋଗୁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଘରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ହେଉଥିଲେ ଆପଣ ପଙ୍ଖା ଚଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡାରେ ଆପଣ ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବି ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଗରମ ଲାଗିଲାବେଳେ ଚର୍ମର ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଏବଂ ଚର୍ମରୁ ଝାଳ ବାହାରି ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ସମୟରେ ଚର୍ମରୁ ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ସଂଗୁଚିତ ହୋଇ ଦେହର ଉତ୍ତାପକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଏକ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ କାରଖାନା ପରି ବି କାମକରେ । ସୌରଶକ୍ତିର ସାହାଯ୍ୟରେ ଚର୍ମ ଜୀବସାର-ଡ଼ି ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାଏ । ଏହି ଜୀବସାର ଅନେକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର :

- ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା - ଷ୍ଟାଟମ୍ କର୍ନିଅମ୍
- ମେଲାନୋସାଇଟ୍
- ତ୍ୱଚା କୋଲାଜେନ, ଇଲାଷ୍ଟିକ,
- ତ୍ୱଚା ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥି
- ରକ୍ତ ବାହିକା
- ସ୍ନାୟୁ
- ଚର୍ବି - ଲୋମକୂପ
- ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି



ଚର୍ମ ତାର ବହୁବିଧ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ତହିଁରେ ଥିବା ୩ଟି ସ୍ତରରେ ଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂରଚନା (ସ୍ପେଷାଲାଇଜ୍ଡ୍ ଷ୍ଟ୍ରକଚର୍ସ୍) ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଚର୍ମର ୩ଟି ସ୍ତର ହେଉଛି ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା, ତ୍ୱଚା ଏବଂ ଅବତ୍ୱକ ବା ଅଧତ୍ୱକ ସ୍ତର ।

ବାହ୍ୟସ୍ତର :

ଚର୍ମର ବାହ୍ୟସ୍ତରକୁ ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା ବା ଏପିଡ୍ର୍ମିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରତିରୋଧାତ୍ମକ ସ୍ତର । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କାଗଜର ସ୍ଥୁଳତା ସହିତ ସମାନ । ଉପରସ୍ତରକୁ ଷ୍ଟାଟସ୍ କର୍ଣ୍ଣିଅମ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ତରରେ ଥିବା କେରାଟିନୋସାଇଟ୍ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକରୁ ନିର୍ଗତ କେରାଟିନ୍ ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଉପରେ ଏକ ଶକ୍ତ ଏବଂ ନମ୍ୟ ଆବରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ତଳସ୍ତରରେ ଥିବା କେରାଟିନୋସାଇଟ୍ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ମରିଗଲେ ତାହା ଉପରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଶେଷରେ ପୁରୁଣା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦେହ ଘସି ହେଲାବେଳେ ବାହାରିଯାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ଅନବରତ ଚାଲୁଥାଏ । ଫଳରେ ଚର୍ମର ଉପରିଭାଗ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରତିମାସରେ ନବୀକରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଚର୍ମକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର ତେଜସ୍କ୍ରୀୟତା ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦିଗରେ ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ତଳଭାଗରେ ରଞ୍ଜକ କୋଷ (ମେଲାନୋସାଇଟ୍) ଥାଏ । ଏହି କୋଷରୁ ମେଲାନିନ୍ ନାମକ ରଞ୍ଜକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ମେଲାନିନ୍ ଆମକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମିର ଅତିବାଇଗଣୀ ତେଜସ୍କ୍ରୀୟ ରଶ୍ମି ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିରେ ଅଧିକ ସମୟ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିଲେ ଅଧିକ ମେଲାନିନ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଚର୍ମରୁ ରଙ୍ଗକୁ ଗାଢ (କଳା) କରିଦେବା ଫଳରେ ଅଧିକ କ୍ଷତିରୁ ଚର୍ମ ରକ୍ଷା ପାଏ । ଏହି ମେଲାନୋସାଇଟ୍ କୋଷ ଯଦି କର୍କଟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ 'ମେଲାନୋମା' କୁହାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତର :

ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରକୁ ଦ୍ୱକ୍ଚା କୁହାଯାଏ । ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ଠିକ୍ ତଳେ ତ୍ୱଚା ସ୍ତର ଥାଏ । ଏହି ସ୍ତର ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚା ତୁଳନାରେ ସ୍ଥୂଳତର । ଏହା ମଧ୍ୟରେ କୋଲାଜେନ ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁ, ରକ୍ତ ଏବଂ ଲସିକା ବାହିକା, ସ୍ନାୟୁ, ଲୋମକୂପ ଏବଂ ତୈଳ ଓ ସ୍ୱେଦ ଗ୍ରନ୍ଥି ଥାଏ । ତ୍ୱଚାରେ ଥିବା ରକ୍ତବାହିକାଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପ୍ରସାରିତ କିମ୍ବା ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ଦେହ ଭିତରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍ତାପ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା କିମ୍ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ସୁରକ୍ଷା ବଳୟ ଭେଦକରି କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତା'ର ପ୍ରଭାବରୁ ଦେହକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତ୍ୱଚା ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତକଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରହରୀ ପରି ଜଗି ରହିଥାନ୍ତି । ଫାଇବ୍ରୋବ୍ଲାଷ୍ଟ ନାମକ କୋଷ କୋଲାଜେନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଚର୍ମକୁ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ପ୍ରସୁତ ଇଲାଷ୍ଟିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମର ସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପକତା ବଜାୟ ରହେ ।

ଗଭୀରତମ ସ୍ତର :

ତ୍ୱଚା ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସ୍ତରକୁ ଅବତ୍ୱକ ବା ଅଧତ୍ୱକ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ତରରେ ଚର୍ବି ଏବଂ ସଂଯୋଜକ ତନ୍ତୁ ଥାଏ । ଏହି ସ୍ତରରେ ରକ୍ତବାହିକା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ବି ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତ୍ୱଚା ସ୍ତର ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଥାଏ । ଏହି ସ୍ତରରେ ଥିବା ଚର୍ବି ଅଂଶରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ । ଏହା ଏକ ଗଦି ବା କୁସନ ପରି କାମକରେ ତଥା ମାଂସପେଶୀ ଓ ଅସ୍ଥି ସମୂହକୁ ବାହ୍ୟ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ନଖ ଏବଂ କେଶ :

ନଖ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ । ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ କଠିନ ଭାଗକୁ ନଖ କୁହାଯାଏ । ଆଙ୍ଗୁଳି (ହାତ ଓ ପାଦର) ଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ନଖ ଶଯ୍ୟାର ଭୂମିରୁ ନଖ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ନଖର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶିଘ୍ର ମରିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବାହ୍ୟଚର୍ମପରି ଆପେଆପେ ଏହା ଝଡ଼ିପଡ଼େ ନାହିଁ । ତ'ଛଡ଼ା ଅତି ଶକ୍ତ କେରାଟିନ୍‌ରୁ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । କେଶ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମର ଏକ ଅଂଶ । ଏହା ଏକ ପତଳା ସୂତ୍ର । ଅନେକ ସ୍ତରର କେରାଟିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ କେଶମୂଳରୁ ଏହା ବାହାରିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମ ଏବଂ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକିୟା

ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ଏକ ମାସରେ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହେଉଥାଏ । ତେବେ ଚର୍ମର ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି କାହିଁକି ଓ କିପରି ହୁଏ ?

ଏହାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି ।

ସମୟାନୁକ୍ରମିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା :

ସମୟ ଗଡ଼ିଚାଲିବା ସହିତ ଶରୀର ଉପରେ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଚର୍ମରେ ଅନେକ ଜୈବ-ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମତଃ ବାହ୍ୟଚର୍ମ ସ୍ତର ସହଜରେ ଝଡ଼ିଯାଏନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଚର୍ମକୁ ଦୃଢତା ଏବଂ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଯଥାକ୍ରମେ କୋଲାଜେନ୍ ସୂତ୍ର ତଥା ଇଲାଷ୍ଟିନ୍‌ରେ ଭଙ୍ଗୁରତା ଦେଖାଯାଏ । କୋଲାଜେନ୍ ଏବଂ ଇଲାଷ୍ଟିନ୍‌ର ଅବକ୍ଷୟ ତଥା ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମରେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧିର ଚିହ୍ନ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ । ଆଖି ତଳେ ସରୁ ସରୁ ଗାର ଦେଖାଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ବିଶେଷ କରି ପାଟିର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଗାର ତଥା କପାଳରେ ଗାରଗୁଡ଼ିକ ଗଭୀର ହୁଏ । ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳର ଚର୍ମ ଧୁଡୁଧୁଡୁ ହୁଏ ବା ଓହଳି ପଡ଼େ । ନଖଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ଭଙ୍ଗୁର ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡର କେଶ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ।

ଖପୁରୀ ଅସ୍ଥିରେ କିଛି ପରିମାଣର ଅସ୍ଥି କୋଷ କ୍ଷୟ ହେବା ଯୋଗୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ବି କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ଲୋକ ନାକ ଏବଂ ଓଠ ମଝିରେ ଚର୍ମର ଏକ ଭାଙ୍ଗ (ପୁଟକି) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ନାକର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ପାଟିର ଦୁଇ କୋଣ ଯାଏ ଏକ ରେଖା ଲମ୍ବିଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ ତଳେ ଥିବା ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷୟଜନିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଆଉ ଏକ ରେଖା ପାଟିର ଦୁଇ କୋଣରୁ ଚିବୁକ ଯାଏଁ ଲମ୍ବିଯାଏ ।

ଚିତ୍ର -୨ (କୁଞ୍ଚିତ ମୁଖ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମରେ ଅନ୍ୟକେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି ହୋଇଥାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ପରେ ଚର୍ମରେ ପୂର୍ବଭଳି ଜଳିୟାଂଶ ଅବଧାରଣ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢିବା, ସଂବେଦନ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶକ୍ତି ବି ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ନୂତନ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସୂଚନା ପଠାଇବା ଫଳରେ ଚର୍ମକୋଷର ଡ଼ି.ଏନ୍.ଏ. ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଚର୍ମର କର୍କଟ ରୋଗ ବି କରିପାରେ ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଂଶିକ ଭାବେ ଆନୁବଂଶିକ । ଆନୁବଂଶିକ ଗୁଣସୂତ୍ର ଅନୁସାରେ ଯେପରି ଆପଣଙ୍କ ଦେହର ରଙ୍ଗ ବା ଆଖିର ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଏହା ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମର ମସୃଣତା ଏବଂ ଦୃଢତା ୬୦-୭୦ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଅତୁଟ ରହିବ କିମ୍ବା ୪୦-୪୫ ବର୍ଷରୁ ଚର୍ମ ଧୁଡୁଧୁଡୁ ହେବ ତାହା ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ କୋଲାଜେନ୍ ସୂତ୍ର ଏବଂ ଇଲାଷ୍ଟିନ୍‌ର ଭଙ୍ଗୁରତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଘଟିଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତାଜନିତ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା :

ଚର୍ମ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ନୁହେଁ । ବରଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରକ । ଏହା ଚର୍ମର ଏକ ପ୍ରକାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି । ଖୋଲା ଯାଗାରେ ଖରାରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ କାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ଚର୍ମରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଗୌଣ ରେଖାମାନ ଦେଖାଦିଏ, ଚର୍ମ ଓହଳି ପଡ଼େ, ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୁଏ ଏବଂ ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ କାତି ଛାଡ଼େ । ତା'ଛଡ଼ା ଚର୍ମର କର୍କଟ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ କୋଲାଜେନ୍ ସୂତ୍ରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ରକ୍ତବାହିକାମାନଙ୍କ ଜାଲକକୁ କୋଲାଜେନ୍ ସୂତ୍ର ସାହାରା ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କୋଲାଜେନ୍ ସୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ସହଜରେ ଅଧଃଚର୍ମ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ।

ସମୟାନୁକ୍ରମିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତାଜନିତ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ହାତର ପଛପାଖର ରଙ୍ଗ, ଗାର, ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ରଂଜନ ଆଦିକୁ ଲକ୍ଷ କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ଦେହର ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରାୟତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼େନାହିଁ (ଯଥା : ତଳିପେଟ ଓ ନିତମ୍ବାଂଚଳ)ର ରଂଗ ଓ ଭାଂଗ ଆଦିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ତେବେ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭେଦ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା କାରଣରୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ପ୍ରଭାବ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନେକ ଅର୍ଥ ଓ ଶ୍ରମ ବ୍ୟୟ କରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅତି ବାଇଗଣୀ (ଅଲଟ୍ରା ଭାଓଲେଟ୍) ରଶ୍ମିର ଭୂମିକା (ୟୁଭି) :

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଆସୁଥିବା ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ତେଜସ୍କ୍ରୀୟତା ପ୍ରଭାବରୁ ଚର୍ମର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସମସ୍ତ ଅଂଶର ଚର୍ମ ଉପରେ ସମାନ ପ୍ରଭାବ ନ ଥାଏ । କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟର ରଶ୍ମି ଚର୍ମର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଅନେକ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ପ୍ରକାର ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ଚର୍ମରେ କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ଧୂଷର ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଏକ୍ସ-ରେ ରଶ୍ମି ଠାରୁ କମ୍ ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିଠାରୁ କମ୍ ଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଠାରୁ ଆସୁଥିବା ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ୩ ପ୍ରକାର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟରେ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ୟୁ.ଭି.ସି. : ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ଏହି ଅଂଶର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଛୋଟ ଥାଏ । ତେବେ ଏହାର ଶକ୍ତି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ଏହା ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ଚର୍ମକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ।

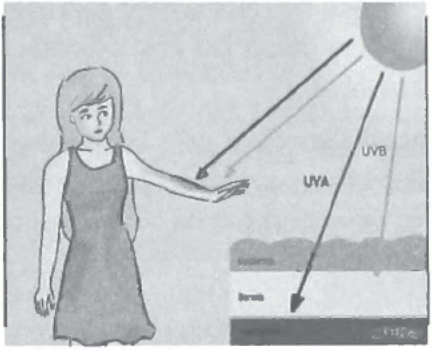
କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଓଜନ ସ୍ତର ଦ୍ୱାରା ଏହା ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ୟୁଭିସି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ । ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରୁ ନିର୍ଗତ କେତେକ ଗ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବରେ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳର ଓଜୋନ ସ୍ତରରେ କେତେକ ଗର୍ତ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଫଳରେ ୟୁଭିସି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼ି ଜନ ଜୀବନର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି ସାଧନ କରୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ଓଜୋନ ସ୍ତରର କ୍ଷୟ କରୁଥିବା ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦନ ଉପରେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ କଟକଣା ଜାରି କରାଗଲା । ଏବେ ଓଜୋନ ସ୍ତରରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଆପେ ଆପେ ମରାମତି ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ।

ୟୁଭିବି : ଏହି ରଶ୍ମିର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୟୁଭିସି ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଶକ୍ତି ୟୁଭିସି ଠାରୁ କମ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ କ୍ଷତିକାରକ । ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ଶତକଡ଼ା ୫ ଭାଗ ହେଉଛି ୟୁଭିବି । ଏହି ରଶ୍ମି ବାହ୍ୟ ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରିପାରେ । ତେଣୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଉତ୍ତାପ ଦାହ (ସନ୍ ବର୍ନ) ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅଧିକ ଥର ଉତ୍ତାପ ଦାହ ହୋଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ମେଲାନୋମା (ଚର୍ମ କର୍କଟ) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ୟୁଭିଏ : ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ମଧ୍ୟରେ ୟୁଭିଏର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ସର୍ବାଧିକ । ଏହି ରଶ୍ମି ମଧ୍ୟ ଚର୍ମର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ରଶ୍ମି ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଯେଉଁ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ପଡ଼ିଥାଏ ତା'ର ଶତକଡ଼ା ୯୫ ଭାଗ ହେଉଛି ୟୁଭିଏ । ଏହାର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଅଧିକ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାହ ଚର୍ମର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ (ତ୍ୱଚା) ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କେବଳ ୧୦% ୟୁଭିଏ ରଶ୍ମି ତ୍ୱଚାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ତେବେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କହନ୍ତି ଯେ ପ୍ରାୟ ୫୦% ରଶ୍ମି ତ୍ୱଚା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଚିତ୍ର - ୩

(ୟୁଭିସି ୟୁଭିବି ୟୁଭିଏ)



ଓଜୋନ ସ୍ତର :

ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ୩ଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ରଶ୍ମି ସୂର୍ଯ୍ୟରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ୟୁଭିଏର ଦୀର୍ଘତମ ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଥିବାରୁ ଏହା ଚର୍ମର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶ (ତ୍ୱଚା) ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ । ତା'ଠାରୁ କମ୍ ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ୟୁଭିବି ରଶ୍ମିର । ଏହା କେବଳ ଚର୍ମର ଉପର ସ୍ତର (ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚା)ରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ । ଫଳରେ ଉତ୍ତାପ ଦାହ (ସନ୍ ବର୍ନ) ହୋଇଥାଏ । ୟୁଭିସିର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ସବୁଠାରୁ କମ୍ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଓଜୋନ ସ୍ତର ଦ୍ୱାରା ଛାଣି ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ରଶ୍ମି ଚର୍ମର କ୍ଷତି କରିପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଚର୍ମ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମ ସାମାନ୍ୟ ବିରୂପରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଧାରଣ ଭାତୁଡ଼ିଟିଏ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସୋରିଆସିସ୍ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡାର ଯାଦୁ ପରି ଗୁରୁତର ବି ହୋଇପାରେ । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ଚର୍ମର କିଛି ଅଂଶର ଧଳା କିମ୍ବା କଳା ଜାଇ ରଙ୍ଗ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ କୌଣସି କ୍ଷତି ସାଧନ କରେ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚିତା କୁଟଉଛନ୍ତି । ପରେ ପୁଣି ଚିତାକୁ ଲିଭାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ରୂପରେଖ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେବା ସହ ସେ ସବୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିକାର କରିହେବ ସେ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଇଛି । ତା'ଛଡ଼ା ଏକ ସାରଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ବି ସେ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ମୁଖବ୍ରଣ :

ସାଧାରଣତଃ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ବି ପ୍ରଥମ କରି ବ୍ରଣ ବାହାରିବା ଅସାଧାରଣ ନୁହେଁ । ଚର୍ମରେ ଥିବା ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଲୋମକୂପର ପ୍ରଦାହ ଯୋଗୁଁ ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଏ । ଉଭୟ କିଶୋର ଏବଂ କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ନାମକ (ପୁରୁଷ ହର୍ମୋନ୍) ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଏବଂ ଋତୁବିରତି ସମୟରେ ହର୍ମୋନ କ୍ଷରଣରେ ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ବି ବ୍ରଣ ବାହାରିଥାଏ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ରଣର ଚିକିତ୍ସା :

ବ୍ରଣ ପାଇଁ ଅନେକ ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ରଣର ଲକ୍ଷଣ :

- ବ୍ରଣର ଉପରିଭାଗରେ ଧଳା ବିନ୍ଦୁ (ହ୍ୱାଇଟ୍ ହେଡ୍‌ସ)
(ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି)
- ବ୍ରଣର ଉପରିଭାଗରେ କଳାବିନ୍ଦୁ (ବ୍ଲାକ ହେଡ୍‌ସ)
(ଖୋଲା ଥିବା ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି)
- ପୂୟୋସ୍ଫୋଟକ (ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫୁଲା), ଏଥିରେ ପୂଜ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କୁ ଔଷଧ ସ୍ଥାନିକ ଭାବେ ଲଗାଇବା ଦରକାର ହୁଏ । ଆଉ କେତେକ ସ୍ଥଳେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ସାଲିସିଲିକ ଅମ୍ଳରେ ଧୋଇବା : ଔଷଧନାମା ତଥା ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ସାଲିସିଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ୱାସ୍ ଦୋକାନରୁ ମିଳିଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସଂଧ୍ୟାରେ ମୁହଁ ଧୋଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ହ୍ୱାଇଟ୍ ହେଡ୍ ହେଉ କିମ୍ବା ବ୍ଲାକ ହେଡ୍ - ଏହି ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ଫଳରେ ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି ପାଖରୁ ମୃତ ଚର୍ମକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥିର ଛିଦ୍ରରୋଧକ କାଠିଗୁଡ଼ିକୁ ହଟାଇ ଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବେଞ୍ଜଏଲ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ ଜେଲ୍ / ଲୋସନ / ମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ : ଏହି ସବୁ ପଦାର୍ଥ ଚର୍ମକୁ ଶୁଖାଇ ତାର ଖୋଳପା ଛଡ଼ାଇ, ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢାଇ କରେ । ତା' ଛଡ଼ା ଚର୍ମରେ ଥିବା ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଛିଦ୍ର ରୋଧ କରୁଥିବା କାଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହିସବୁ ଔଷଧର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଫର୍ମୁଲା ଔଷଧନାମା ସାହାଯ୍ୟରେ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୁର୍ବଳ ଫର୍ମୁଲା ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ବି ମିଳିଥାଏ ।

ବ୍ରଣର ଅବସ୍ଥା ଅତି ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରନ୍ତି ।

ସ୍ଥାନିକ ପ୍ରଲେପ ପାଇଁ ରେଟିନଏଡ୍ ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ : ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିମ, ଜେଲ୍ କିମ୍ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ହିସାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଲୋମକୂପର ମୂଳରେ ଅଧିକ ଚର୍ମ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇବା ଫଳରେ ଏହାର ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଛିଦ୍ର ଖୋଲିଯାଏ । ସାଧାରଣଭାବେ ମିଳୁଥିବା ଟ୍ରେଟିନଏନ୍ (ରେଟିନ୍-ଏ ଓ ଅନ୍ୟ)ର ପ୍ରଲେପ ଯୋଗେ ଚର୍ମରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଦାହ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ରେଟିନ୍-ଏ ମାଇକ୍ରୋ ପ୍ରଲେପରେ ଚର୍ମ ବଦାଦିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରେଟିନଏଡ୍ ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଡ଼ାପାଲିନ୍ (ଡ଼ିଫେରିନ୍) ଏବଂ ଟାଜାରୋଟିନ୍ (ଟାଜୋରାକ୍) ଅନ୍ୟତମ । ତେବେ ଏହିସବୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରତି ଚର୍ମର ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ଏହାକୁ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ ଲୋସନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ରେଟିନଏଡ୍(ଖାଇବା ଔଷଧ ରୂପେ): ମୁଖକୁ ବିରୂପ କରିଦେଉଥିବା ଅତି ଗୁରୁତର ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖାଇବା ରେଟିନଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆଇସୋଟ୍ରେଟିନଏଡ୍ (ଆମ୍ନେଷ୍ଟିନ୍, କ୍ଲାରାଭିସ ଏବଂ ଅନ୍ୟ) ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧ । ତେବେ ଏହି ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତର ହୋଇପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହା ଖାଇଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ସନ୍ତାନର ଜନ୍ମଗତ ବିକୃତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବୃହଦାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରଦାହ ରୋଗ (ଆଇବିଏସ୍), ମାନସିକ ଅବସାଦ ଏପରିକି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଚିନ୍ତା ବି ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ଏଭଳି ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରତିମାସରେ ଚିକିତ୍ସକ ସମଯୋଜନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରତିଜୀବୀ ଚିକିତ୍ସା : କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) କୁ ଜେଲ୍ କିମ୍ବା କ୍ରିମ ରୂପେ ସ୍ଥାନିକ ଲେପନ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତିଜୀବୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରସାୟନିକ ଯୌଗିକ ସହିତ ମିଶିଥାଏ । ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରଲେପ କଲେ ବ୍ରଣ ଉପୁଜାଉଥିବା ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ଏହା ବଢିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଏନାହିଁ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍ (ପ୍ରତିଜୀବୀ) ଏବଂ ବେଞ୍ଜଏଲ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ (ଯୌଗିକ) ର ମିଶ୍ରଣ (ବେଞ୍ଜାମାଇସିନ) ତଥା କ୍ଲିଣ୍ଡାମାଇସିନ (ପ୍ରତିଜୀବୀ) ଏବଂ ବେଞ୍ଜଏଲ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ (ଯୌଗିକ) ର ମିଶ୍ରଣ (ଡୁଆକ, ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ) ଏବଂ ସଲଫୋନାମାଇଡ୍ ଯୁକ୍ତ ସଲଫର (ପ୍ଲେକ୍ସିଆନ ଟିଏସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ) ଏ ଦିଗରେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଟିକା : ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଟିକା ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରାଇ ବ୍ରଣର ପ୍ରଭାବରୁ ମୁହଁକୁ ନିର୍ମଳ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ବଟିକାରେ ଏଥିନିଲ୍ ଇଷ୍ଟ୍ରାଡ଼ିଅଲ୍ ଥାଏ, ଏବଂ ନର୍ ଜେଷ୍ଟିମେଟ୍ (ଅର୍ଥୋ-ଟ୍ରାଇସାଇକ୍ଲେନ, ଜେନେରିକ୍ ନାମ) କିମ୍ବା ଏଥିନିଲ୍ ଇଷ୍ଟ୍ରାଡ଼ିଅଲ୍ ଓ ଡ୍ରସ୍ପିରିନନ୍ (ୟାମିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ) ଥାଏ ସେ ସବୁ ଏ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଲେଜର ଏବଂ ଆଲୋକରଶ୍ମି ଚିକିତ୍ସା : ଦିନେ ନା ଦିନେ ବ୍ରଣର ଚିକିତ୍ସାରେ ଲେଜର ଏବଂ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏଯାବତ୍ ଏ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ଗବେଷଣା ହୋଇପାରିନାହିଁ ।

ପାଦଦଦ୍ରୁ (ଟିନିଆ ପେଡ଼ିସ୍ ବା ଆଥ୍ଲେଟ୍ସ ଫୁଟ) :

ଆଥ୍ଲେଟ୍ସ ଫୁଟ ବା ପଦଦଦ୍ରୁ ପାଦର ଏକ ଛତ୍ରାକ ସଂକ୍ରମଣ ଡ଼ର୍ମାଟୋଫାଇଟ୍ ନାମକ ଛତ୍ରାକ ଯୋଗୁଁ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଉଷୁମ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ର ପରିବେଶର (ଯଥା : ପୋଖରୀ, ସୁଇମିଂ ପୁଲ, ଗାଧୁଆ ଘର, ଲକର ରୁମ ଏବଂ ଜିମ୍ ଆଦି ସ୍ଥାନ) ଯେଉଁଠି ଖାଲି ପାଦରେ ଲୋକମାନେ ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତି ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ସହଜରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଓଦା ଥିବା ମୋଜା ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବି ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଥରେ ଏହା ଚର୍ମକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ଓଦା ମୋଜାର ଉଷୁମ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ର ପରିବେଶ ଛତ୍ରାକର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଦଦଦ୍ରୁର ଚିକିତ୍ସା :

ଆପଣଙ୍କର ପଦଦଦ୍ରୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କଲେ, ପ୍ରଥମେ ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତି-ଛତ୍ରକ ମଲମ କ୍ଲୋଟ୍ରାଇମାଜୋଲ୍ (ଲୋଟ୍ରିସିନ-ଏଏଫ୍ କ୍ରିମ୍, ମାଇସେଲେକ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି), ଟରବିନାଫିନ୍ (ଲାସିମିଲ୍) କିମ୍ବା ମାଇକୋନାଜଲ୍ (ଲୋଟ୍ରିମିନ୍ ଏଏଫ୍ ସ୍ପ୍ରେ, ମାଇକାଟିନ୍) ଲଗାଇପାରିବେ । ତେବେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ୟୁନ ୪-୬ ସପ୍ତାହ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବେଳେବେଳେ ମାସ ମାସ କାଳ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ପୁନଃ ସଂକ୍ରମଣ ଅନେକ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଥ୍ଲେଟ୍ସ ଫୁଟ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ :

- ପାଦ ଅତିଶୟ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ।
- ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ ଫାଟ ଓ ଫୋଟକା ଦେଖାଯାଏ, କାତି ଛାଡ଼ିଲା ପରି ଦିଶେ ।
- ତଳିପା ଲାଲ୍ ଦିଶେ ଏବଂ ଚୋପା / ବକଳା ଛାଡ଼େ

ଯଦି କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ (ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପରେ) ଲକ୍ଷଣ ଦୂର ନ ହୁଏ, ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଖାଇବା ଔଷଧ (ପ୍ରତିଛତ୍ରକ) ଯଥା : ଆଇଟ୍ରାକୋନାଜଲ୍ (ସ୍ପୋରାନକ୍ସ କିମ୍ବା ଟରବିନାଫିନ୍ (ଲାସିମିଲ୍) ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଷେଧ :

ଆପଣଙ୍କ ପାଦରେ ଛତ୍ରକ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ପାଦକୁ ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ରଖନ୍ତୁ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ବି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

- ପ୍ରତିଦିନ ପାଦକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୁଅନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ପାଦକୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ଶୁଖିଲା ସଫା ମୋଜା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ପୋଛି ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣ ସର୍ବସାଧାରଣ ବ୍ୟବହୃତ ଗାଧୁଆ ଘର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ସାଣ୍ଡେଲ୍ କିମ୍ବା ଫ୍ଲିପ୍‌ଫ୍ଲପ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ଏସବୁ ଗାଧୁଆଘରର ଚଟାଣରେ ଛତ୍ରକ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ଖାଲିପାଦରେ ରହିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।
- ଭିନାଇଲ୍ ବା ରବର ଯୋତା / ଚପଲ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚମଡ଼ା ଯୋତା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଚମଡ଼ା ଯୋତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଶୁଖିଲା ରହେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

- କପା ତିଆରି (କଟନ୍) ମୋଜା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ମୋଜାରେ ଝାଳ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।
- ଲଗାତାର ଦୁଇଦିନ କୌଣସି ମୋଜା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମୋଜା ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ୟ ଲୋକର ଯୋତା କଦାପି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାହା ଛତ୍ରକ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ଚର୍ମପ୍ରଦାହ (କଣ୍ଟାକ୍ଟ ଡ଼ର୍ମାଟାଇଟିସ୍) :

ଏ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ କିପରି ଓ କାହିଁକି ହୁଏ, ରୋଗର ନାମରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼େ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚର୍ମ କୌଣସି କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ଚର୍ମପ୍ରଦାହ ହୁଏ । ଆଲର୍ଜୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ବିଦାହକ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ଡ଼ିଟରଜେଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଅତି କଡ଼ା ସାବୁନ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଏହା ହୋଇପାରେ ।

କେତେକ ବିଷ ବୃକ୍ଷ ବା ଲତାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଏ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ ହୋଇପାରେ । ସଂସ୍ପର୍ଶର କିଛି ଦିନ ପରେ ଦେହରେ ଲାଲ୍ ଦାଗ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । କେତେକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି ଯାହା ସହିତ ପ୍ରଥମ କିଛିଦିନ ଭଲରେ କଟିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଚାନକ ପ୍ରଦାହର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ନେଲ୍‌ପଲିସ, ଗହଣାରେ ଥିବା ନିକେଲ୍ ଏବଂ କେତେକ ଔଷଧ ଯଥା : ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ କ୍ରିମ, କେତେକ ନିଷ୍ଚେତକ ହଠାତ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇପାରେ ।

ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହର ଲକ୍ଷଣ :

- ଚର୍ମ ଲାଲ୍ ହୁଏ, କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା
- କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇଥିବା ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ତହିଁରୁ ପାଣି ବାହାରେ
- ଚର୍ମ ମୋଟା ଲାଗେ, ବକଳା ଛାଡ଼ିପାରେ । ଶୁଷ୍କ ଲାଗେ । (ବହୁକାଳିନ ଏକଜିମା)

ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହର ଚିକିତ୍ସା :

ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବିଦାହିତ ସ୍ଥାନକୁ ମୃଦୁ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଦାହକ ପଦାର୍ଥର ସାମାନ୍ୟତମ ଅଂଶ ଥିଲେ ଯେପରି ତାହା ପରିଷ୍କାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯିବ । ତା'ପରେ ପ୍ରଦାହ ଉପୁଜାଉଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ବର୍ଜନ କରିବା କିମ୍ବା ଦୂରେଇ ଦେବା ଦରକାର । ଆପଣ ଯଦି ଆଲର୍ଜୀ କିମ୍ବା ବିଦାହର କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଜାଣିପାରୁନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ଯଦି ଏହାର କାରକ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇଯିବେ ତେବେ ଏହାକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ସହଜ ହେବ । ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଆଉ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନପାରେ । ବେଳେବେଳେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନ ଥାଏ । ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ପୋଷା ଜନ୍ତୁଙ୍କ ଦେହରେ ଏହା ଲାଗିଥାଇପାରେ । କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପୋଷାକରେ ପ୍ରଥମେ ଲାଗି, ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିପାରେ । ଏହି ପ୍ରଦାହରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାପାଇଁ ୨-୩ ସପ୍ତାହ ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅବଧିରେ ଆପଣ ପୁଣି ଥରେ ସେ ପଦାର୍ଥ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିଥିବା ଦରକାର ।

ଯଦି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ବିଦାହିତ ସ୍ଥାନକୁ ଓଦା କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦେବା କିମ୍ବା ଆରାମଦାୟକ ଲୋସନ ଲଗାଇବା ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧାଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ କ୍ରିମ୍ କିମ୍ବା ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ : ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତିର କ୍ରିମ ବିନା ଔଷଧନାମରେ ମିଳିପାରେ । ଏହାର ପ୍ରଲେପରେ କୁଣ୍ଡାଇବା ଏବଂ ଫୁଲା କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧନାମା ଜରିଆରେ ମିଳୁଥିବା ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ଷ୍ଟିରଏଡ୍ କ୍ରିମ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ (ଖାଇବା ଔଷଧ) : ଅତି ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ପ୍ରେଡ୍‌ନିସୋଲୋନ୍ ବଟିକା ଖାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧନାମା ଦେଇପାରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ କିଛିଦିନ ଖାଇବା ପରେ ଏହାର ମାତ୍ରାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ କରି ଛାଡ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୪ ଦିନ ଯାଏଁ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ପ୍ରଦାହର ପୁନଃଆବିର୍ଭାବ ହୁଏନାହିଁ ।

ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ସ : ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ଫେକ୍ସୋଫିନାଡିନ୍ (ଆଲିଗ୍ରା) ଏବଂ ଲୋରାଟିଡ଼ିନ୍ (କ୍ଲାରିଟିନ୍) ଖାଇଲେ କୁଣ୍ଡିଆରୁ ଉପଶମ ଦେଇପାରେ ।

ଲର୍ଜିଜନିତ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହର କାରକ :

ଏହାର କାରକ ଭାବେ ହଜାର ହଜାର ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ନିମ୍ନରେ ତା ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଦିଆଗଲା ।

ଆଲର୍ଜୀ ଜନିତ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ :

- ଯେଉଁ ସବୁ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ଗଛର ତେଲ, ଲାଭେଣ୍ଡର ଓ ପିପରମେଣ୍ଟ ଥାଏ
- କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ
- ଅତର, ସେଣ୍ଟ
- ହେଆର ଡ୍ରାଇ
- ଲାନୋଲିନ୍
- ନିକେଲ୍
- ରବର
- ସେଭିଂ ଲୋସନ
- ସନ୍ ସ୍କ୍ରିନ୍
- ସ୍ଥାନିକ ନିଶ୍ଚେତକ
- ସ୍ଥାନିକ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍
- ବିଦାହକ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ
- ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷାର
- ଡ଼ିଟର୍‌ଜେଣ୍ଟ
- କୀଟନାଶକ ଔଷଧ
- ଏଥିଲିନ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍
- ତେଲ ଏବଂ ଗ୍ରୀସ୍
- ସାବୁନ (କଡ଼ା) ଇତ୍ୟାଦି

ଏକଜିମା (ଆଟପିକ୍ ଡ଼ର୍ମାଟାଇସିସ) :

ଏକଜିମା ଏକ ବହୁକାଳିନ ପ୍ରଦାହ ଜନିତ ଚର୍ମରୋଗ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧୦-୨୦% ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧-୩% ବ୍ୟକ୍ତି ଏକଜିମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଖୁବ୍ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିବା ଏକ ପିରିକା ରୂପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଶିଶୁ ଅସମ୍ଭାଳ ହୋଇ ଏହାକୁ କୁଣ୍ଡେଇ ଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ସେ ସ୍ଥାନ ନଖ ଦ୍ୱାରା ରାମ୍ପି ହୋଇ ସୂକ୍ଷ୍ମ କ୍ଷତ ହୁଏ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଅଧିକ ବିଦାହିତ ହୁଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ବି ହୋଇପାରେ । କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ଚର୍ମରେ ବହୁକାଳିକ ପ୍ରଦାହ ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଦେହକୁ ବାହ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚର୍ମ ଯେଉଁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଉଥିଲା ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଏକଜିମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ଶିଶୁ ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୫୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିବାରରେ ଆଲର୍ଜୀଜନିତ ରୋଗାବଳୀ ଥିବାର ଇତିହାସ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକଜିମାର ଚିକିତ୍ସା :

ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହେବା ଫଳରେ ଏକଜିମା ହେଉଥିବାରୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଧୋଇ, ପୋଛି ତହିଁରେ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ମଲମ ବା ଲୋସନ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ନ୍ୟୁଟ୍ରାଡ଼ର୍ମ, ଆକ୍ୱାଫର୍, ୟୁସେରିନ୍ ଆଦି ବହଳିଆ କ୍ରିମ ଏଥିପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଯେଉଁ କ୍ରିମରେ ବାସ୍ନା କିମ୍ବା କୌଣସି ସଂରକ୍ଷକ ନ ଥାଏ, ସେ ଭଳି କ୍ରିମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ସାବୁନ୍ ଓ ସାମ୍ପୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ତୈଳାଂଶ ଧୋଇ ହୋଇ ଚର୍ମର ଶୁଷ୍କତା ବଢାଇ ଦିଏ । ତେଣୁ ସପ୍ତାହରେ ମାତ୍ର ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।

ଏକଜିମାର ସୁ-ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିବା ଏବଂ ନିଦ ନ ଲାଗୁଥିବା ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ ଔଷଧ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ମିଳୁଥିବା ସେଟ୍ରିଜିନ୍ (ଜିର୍‌ଟେକ) ଦିନବେଳେ ଏବଂ ଡ଼ାଇଫେନ୍ ହାଇଡ୍ରାମିନ୍ (ବେନାଡ୍ରିଲ୍) ରାତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଏକଜିମା ଯଦି ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ଏବଂ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହୁଏ, ଚିକିତ୍ସକ ଚର୍ମର ପ୍ରଦାହ ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଲେପ ଦେବାପାଇଁ କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ମଲମ ଦେଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ମଲମ ଲଗାଇବା ସମୟର ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଓ ପୂର୍ବରୁ କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ମଲମ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥିଲେ, ତାହା ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଏହି କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ଧିରେ ଧିରେ ଚର୍ମ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ସ୍ଥାନରେଂ ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ପତଳା ହୋଇ ଫାଟିଯାଇପାରେ । ଅଧିକ କାଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମର ରଞ୍ଜକ ବି କ୍ଷୟ ହୋଇପାରେ । ଏହି କ୍ରିମ୍‌କୁ ଚର୍ମରେ ଭାଙ୍ଗ ପଡୁଥିବା ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ଲଗାଇବା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ଉଷୁମ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ରହୁଥିବାରୁ ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରୁ ଔଷଧ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏକଜିମା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇସାରିଛି, ସେମାନେ ଏହାର ପୁନରାବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ପୂର୍ବରୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ପ୍ରଲେପ ଲଗାଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକଜିମା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ ବେଳେବେଳେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦମନ କରୁଥିବା ଔଷଧ ଯଥା ଟାକ୍ରୋଲିଅମ୍ (ପ୍ରୋଟୋପିକ) ଏବଂ ପାଇମେକ୍ରୋଲିମସ୍ (ଏଲିଡ଼େଲ୍)

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକତା କମିଯାଏ, ଏହାକୁ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ବି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ :

- ଏକଜିମା ବ୍ୟାପକ ନ ହେବାପାଇଁ କିମ୍ବା ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥିବା ଏକଜିମାର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ପରିବେଶରେ ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶୁଷ୍କ ବାୟୁ, ଅତି କଡ଼ା ସାବୁନ୍, ଅତର, ବାସ୍ନା ତେଲ ଏବଂ ବବଲ୍ ବାଥ ପରିହାର କରନ୍ତୁ ।
- କେବଳ କପା ତିଆରି ବସ୍ତ୍ର ଓ କମ୍ବଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ବିଦାହକ (ଉଲ୍) ତିଆରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପଲିଷ୍ଟର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।
- ଗାଧୋଇବା ପରେ ଦେହକୁ ରଗଡ଼ି ପୋଛିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦେହ ଉପରେ ତଉଲିଆ ଥାପି ପାଣିକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଚର୍ମ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟ ଆର୍ଦ୍ରତା ରହିଥାଏ । ତାପରେ ଏକ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ଦେହରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଦେହରେ ଥିବା ଆର୍ଦ୍ରତା ଅନେକ ସମୟ ଯାଏଁ ରହିପାରେ ।
- ପରିବେଶରେ ଶୁଷ୍କ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିଲେ ଘରେ ଏବଂ ହ୍ୟୁମିଡ଼ିଫାଇଥର ବ୍ୟବହାର କଲେ ବାୟୁ ଆର୍ଦ୍ର ରହେ ।

ଔଷଧ ପ୍ରତିରୋଧୀ ସଂକ୍ରମଣ :

ସାଧାରଣତଃ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବଥ ଭଳି ବାହାରେ ଏବଂ ବିନା ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ବା ପ୍ରତିଜୀବୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ବି ସେଗୁଡ଼ିକ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତର ବି ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରତିଜୀବୀ ଏହାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ ।

ଷ୍ଟାଫାଇଲୋକୋକ୍‌ସ ନାମକ ଜୀବାଣୁର ଏକ ଉପଜାତି (ନାମ ମେଥିସିଲିନ୍ ରେଜିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଷ୍ଟାଫାଇଲୋକୋକସ୍ ଅରିଅସ୍)(ଏମ୍‌ଆର୍‌ଏସ୍‌ଏ) ଖୁବ ଭୟାନକ । ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ଏବେ ବ୍ୟାପକ ହେଉଛି ।

ଔଷଧ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା :

ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ସିଧାସଳଖ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ସଂକ୍ରମଣର ସ୍ଥାନ ଏବଂ ପ୍ରଖରତା ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ଥାନିକ ବ୍ରଣ, ବଥ କିମ୍ବା ସ୍ଫୋଟକ ଥିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିକିତ୍ସକ ତହିଁରୁ ବେଧନ କରି ପୂଜ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ପ୍ରତିଜୀବୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧନାମା ଦିଅନ୍ତି ।

ଏମ୍ଆର୍ଏସ୍ଏ (ମେଥିସିଲିନ୍ ରେଜିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଷ୍ଟାଫାଇଲୋକୋକସ୍ ଅରିଅସ) ସଂକ୍ରମଣ ସାଧାରଣତଃ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରତିଜୀବୀ ପ୍ରତିରୋଧୀ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କ୍ଲିଣ୍ଡାମାଇସିନ୍ ଏବଂ କେତେକ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ ।

ଯେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ କୌଣସି ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଔଷଧ ଖାଇବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତ, ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର ହୋଇଥିବା ପରି ମନେ ହେଲେ ବି ଔଷଧ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଧି (ଔଷଧନାମାରେ ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଥାଏ) ଯାଏଁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ :

- ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।
- ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ପରିଷ୍କାର କରି ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା, ତଉଲିଆ, ଗାମୁଛା, ରେଜର ବ୍ଲେଡ୍ ବିଛଣା ଚାଦର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ଚର୍ମର କୌଣସି କ୍ଷତ ହେଲେ ତାହା ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାକୁ ଆବୃତ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଔଷଧ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଉପଦ୍ରବ :

- ଫୁଲି ଯାଇ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ରଣ କିମ୍ବା ବଥ ବ୍ୟଥାଦାୟକ କିମ୍ବା ପୂଜ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ
- ବ୍ୟଥାଦାୟକ ଲାଲ୍ କ୍ଷତ । ବୁଢ଼ିଆଣୀ ଗୋଡ଼ ପରି ଚାରିଆଡ଼କୁ ଲାଲ୍ ଗାର ପରି ଦେଖାଯାଏ ।
- ପୂର୍ବରୁ ଥିବା କ୍ଷତର ସଂକ୍ରମଣ
- ରକ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ
- ନିମୋନିଆ
- ଅସ୍ଥି ସଂକ୍ରମଣ
- ହୃତପିଣ୍ଡ କପାଟିକା ସଂକ୍ରମଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ :

ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ଚର୍ମ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଚର୍ମ ପତଳା ହୋଇ ତା'ର ଆର୍ଦ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା ଶକ୍ତି କମି ଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରଭାବରେ ମଧ ଚର୍ମର ତୈଳଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ ପାଇ ଚର୍ମର ପିଚ୍ଛିଳତା କମିଯାଏ । ସର୍ବୋପରି ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିର ସ୍ୱଳ୍ପକ୍ରିୟତା (ହାଇପୋଥାଇରଡ଼ିଜମ), ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଏବେଟିସ୍) ଏବଂ ବୃକକୀୟ ରୋଗାବଳୀ ଥିଲେ ବି ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ହୁଏ ।

ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମର ଲକ୍ଷଣ :

- ଚର୍ମର ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଗାତି ଛାଡ଼ିଲା ପରି ଦିଶେ ।
  (ଏହା ଲାଲ୍ ପଡ଼ିପାରେ କିମ୍ବା ପଡ଼ି ନ ପାରେ)
- କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ବି ମୋଟା ମୋଟି ଭାବେ ଶୁଖିଲା ରହେ ।

ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମର ଚିକିତ୍ସା :

ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମର ସୁପରିଚାଳନା ପାଇଁ ପ୍ରଥମତଃ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଚର୍ମକୁ ମସୃଣ କରିବା ସହିତ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ଓ ତୈଳ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖେ । କେତେକ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ବାୟୁରେ ଥିବା ଜଳକଣାକୁ ଚର୍ମ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କରି ଏହା ଉପରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖିପାରେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଚର୍ମ ଉପରେ ଏକ ଅପ୍ରବେଶ୍ୟ ଆସ୍ତରଣ ସୃଷ୍ଟି କରି ଚର୍ମର ଆର୍ଦ୍ରତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେତେକ ଫଳପ୍ରଦ ଉତ୍ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟତମ :-

ପେଟ୍ରୋଲିୟମ ଜେଲି : ଏହା ଏକ ତେଲିଆ ପଦାର୍ଥ । ଚର୍ମରେ ପ୍ରଲେପ ଦେଲେ ଏହା ଚର୍ମରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରନ୍ଥିର ରନ୍ଧ୍ରକୁ ବୃଦ୍ଧି ନ ଦେଇ ଚର୍ମର ଆର୍ଦ୍ରତା ରକ୍ଷାକରେ । ଏହା ଖୁବ ଶସ୍ତା । ଅଧିକାଂଶ ମୟଶ୍ଚରାଇଜରରେ ଏହି ଉପାଦାନ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଜେଲିରେ ଜଳକଣା ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଗାଧୋଇବା ପରେ ପରେ ଦେହ ସାମାନ୍ୟ ଓଦା ଥିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତେଲ : ପେଟ୍ରୋଲିୟମ ଜେଲି ସ୍ଥାନରେ ମିନରାଲ ଅଏଲ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବପରି ଦେହ ସାମାନ୍ୟ ଓଦା ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର ।

ମୟଶ୍ଚରାଇଜର : ବଜାରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ କିଣିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଯେପରି ଏଥିରେ ନ ଥାଏ, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପରେ କିଣିବା ଦରକାର । ଉପକାରୀ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍, ୟୁରିଆ, ପାଇରୋଗ୍ଲୁଟାମିକ୍ ଏସିଡ୍, ସର୍ବିଟଲ, ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲାକ୍ଟେଟ୍ ସଲ୍ଟ ଏବଂ ଆଲଫା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଏସିଡ୍ । ବିଶେଷ କରି ସର୍ବିଟଲ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲିସେରିନ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ବଜାର ରଖିବା ସହିତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ବି କିଛି ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଚର୍ମ ଭିତରକୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ ।

ଶୁଷ୍କତା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ନ ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଶୈଳୀରେ କିମ୍ୱା ପରିବେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଫଳରେ ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

- ଘରେ ହ୍ୟୁମିଡ଼ିଫାଇଅର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କିମ୍ୱା ଏକ ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ଫ୍ୟାନ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଗାଧୁଆ ଘରେ ଗରମ ପାଣି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଉଷୁମ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଗରମ ପାଣି ଚର୍ମକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ତୈଳକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।
- କଠିନ୍ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ବରଂ ହାଲୁକା କିମ୍ୱା ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ । ଜୀବାଣୁନାଶକ ସାବୁନ ଓ ତରଳ ସାବୁନ୍ ଆଦି ଚର୍ମରୁ ଅଧିକ ଶୁଷ୍କ କରିପାରେ ।
- ଗାଧୋଇବା ପରେ ଘସି ମାଜି ଦେହକୁ ନ ପୋଛି ବରଂ ତଉଲିଆକୁ ଚର୍ମ ଉପରେ ଥାପି ଥାପି ଦେହକୁ ପାଣି ପୋଛନ୍ତୁ ।
- ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ଦେହ ଯେଉଁ ଜଳାଂଶ ପରିଶୋଷଣ କରିଥାଏ, ତାହାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଗାଧୋଇବାର ଠିକ୍ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ପ୍ରଲେପ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ନରମ (କପା ତିଆରି) ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଘୋରିହୋଇ ଦେହକୁ ବିବାହିତ କରୁଥିବା ପୋଷାକ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବାଞ୍ଛିତ / ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମ ବୃଦ୍ଧି :

ଅବାଞ୍ଛିତ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ କେଶବୃଦ୍ଧିକୁ ଇଂରାଜୀରେ ହାଇପରଟ୍ରାଇକୋସିସ୍ କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଋତୁ ବିରତି ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଦେହର ଯେଉଁସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ପୂର୍ବରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋମ ଥାଏ, ସେଠାରେ କେଶବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ, ଉପର ଓଠ ଏବଂ ତଳ ହନୁ ଅଞ୍ଚଳ ଅର୍ଥାତ୍ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ନିଶ ଓ ଦାଢି ସ୍ଥାନରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ବି କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଅତିଲୋମତା (ହିର୍‌ସୁଟିଜିମ୍) ଅନ୍ୟ ଏକ ଅବସ୍ଥା । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଦେହର ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଲୋମ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ (ଛାତି, ହାତ ଗୋଡ଼ ଆଦି) । ହାଇପରଟ୍ରାଇକୋସିସ୍ ବୟସ ଏବଂ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । କିନ୍ତୁ ହିର୍‌ସୁଟିଜମ୍ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଅର୍ବୁଦ ହେବା ଯୋଗୁ (ଅଧିବୃକକ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଅର୍ବୁଦ କିମ୍ବା ଡ଼ିମ୍ବାଶୟର ପଲିସିଷ୍ଟକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍) ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହାର ପଛରେ କାରଣ ଯାହାଥାଉନା କାହିଁକି ଦେହରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମ ବୃଦ୍ଧି ଖୁବ୍ ଅସୁବିଧାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଲେଜର ଚିକିତ୍ସା ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଉପାୟ ବି ରହିଛି ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମବୃଦ୍ଧିର ଚିକିତ୍ସା :

ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ଲୋମଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଖିଅର ହେବା (ଶେଭିଂ), କେଶ ଉପାଡ଼ିବା (ପ୍ଲକିଂ), ଅଠା ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରିବା (ୱାକ୍‌ସିଙ୍ଗ) ଏବଂ ଡ଼େପିଲିଟେଟର ବ୍ୟବହାର ଉପାୟର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ । ଅତୀତରେ ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ଲୋମ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ଥିଲା । କମ୍ ତରଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରବାହ ଦେଇ କେଶ ମୂଳକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ଫଳରେ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ଅବାଞ୍ଛିତ କେଶକୁ ବାହାର କରାଯାଇପାରୁଥିଲା । ନୂତନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏବେ ଆଲୋକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରୁଛି ।

ଇଣ୍ଟେନ୍‌ସ ପଲ୍‌ଡ୍ ଲାଇଟ୍ (ଆଇ.ପି.ଏଲ.) : ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ବିଶେଷ ଯନ୍ତ୍ରର ସହାୟତାରେ କିଛି ବ୍ରଡ଼ବ୍ୟାଣ୍ଡ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିର ଶକ୍ତି କେଶ ମୂଳକୁ ନିକ୍ଷେପ କରାଯାଇପାରେ । କେଶ ମୂଳରେ ଥିବା ରଞ୍ଜକ କଣା ଏହାକୁ ପରିଶୋଷଣ କରେ । ଫଳରେ ଆଲୋକ ଶକ୍ତି ତାପ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ତାପଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କେଶ ମୂଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଶକ୍ତି କେବଳ ଗାଢ ରଙ୍ଗର କେଶ / ଲୋମ ଦୂର କରିବାରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ଆଇ.ପି.ଏଲ୍. ପଦ୍ଧତି ଗାଢ ରଙ୍ଗ ଥିବା ଚର୍ମ ଉପରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ଚର୍ମର ରଞ୍ଜକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ଗୋରା ରଂଗ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଏ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲେଜର ରଶ୍ମିଦ୍ୱାରା ଲୋମ ଦୂର କରିବା : ଆଜିକାଲି ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସୃତ ହେଉଛି । ଆଇ.ପି.ଏଲ୍. ପଦ୍ଧତିରେ ଯେଉଁ ବିଧି ଅନୁସରଣ କରି ଲୋମ ଦୂର କରାଯାଏ, ଲେଜରରେ ବି ସେହି କୌଶଳ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗ ବା ଅଞ୍ଚଳ ଉପରେ ଲେଜର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ପ୍ରଥମ ଥରରେ ଶତକଡ଼ା ୧୦ରୁ ୨୦ ଭାଗ ଲୋମ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ଯଦି ଲୋମ ଉଠେ, ତାହା ଖୁବ୍ ପତଳା ନରମ ଏବଂ ହାଲୁକା ରଂଗର ହୁଏ । ଏହାକୁ ୩ ଥର ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ପୟା ୬୦% ଲୋମ ପୂନର୍ବାର ଉଠେ ନାହିଁ । ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଗୋରା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡ୍ରାଇଟ୍ ଲେଜର ଏବଂ ଡ଼ାୟୋଡ୍ ଲେଜର ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । କଳା କିମ୍ବା ସାବନା ରଂଗର ଚର୍ମ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏନ୍‌ଡ଼ି ୱାଇଏଜି ଲେଜର୍ ସର୍ବାଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଅଧିକ ଲୋମ ବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ :

- ଯେଉଁସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣତଃ ହାଲୁକା ରଂଗର ଲୋମ ଥାଏ, ସେଠାରେ କଳା ରଙ୍ଗର କେଶ ଜାତ ହେବା ।
- ଋତୁ ବିରତି ପରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ କଳା ଲୋମ ଦେଖାଦେବା

ଉଭୟ ପଦ୍ଧତିରେ କେତେ ବଡ଼ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଏବଂ କେତେଥର ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ତା' ଅନୁସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩ ଥର ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକାର ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଚର୍ମ ଉତପ୍ତ ହୋଇ ଫୋଟକା ହେବା, ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚର୍ମରେ ହର୍ପିସ ଭୂତାଣୁ ଥାଏ, ତେବେ ସେ ଭୂତାଣୁ ପୁନଃଜୀବିତ ହୋଇ ସଂକ୍ରମଣ କରିବା, ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ଅସ୍ଥାୟୀ ଚର୍ମ ସ୍ଥାନିକ ରଂଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଦି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହ୍ରାସ କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଚକିତ୍ସକ ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ୍‌ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଲାଇସେନ୍‌ସ ପ୍ରାପ୍ତ କି ନାହିଁ ବୁଝି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ୬ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

କେଶ ହାନୀ : ଦୈନିକ ମଥାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଟି କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଯଦି ଅଧିକ ଉପୁଡୁଥାଏ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଚନ୍ଦା ହେଲାଭଳି ଦିଶୁଥାଏ, ଆପଣଙ୍କ ଅପରିଣତ ବା ଅପକ୍ୱ କେଶହାନୀ ହେଉଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆନୁବଂଶିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂତ୍ରରୁ ଆପଣଙ୍କର ପୁରୁଷ ବା ମହିଳାଙ୍କ ବିନ୍ୟାସର ଚନ୍ଦାପଣ ହୋଇଥାଏ । ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବରୁ ଏପରି ଘଟିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଯେଉଁସବୁ କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ ଚନ୍ଦା ହୋଇଥାଏ ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିହୀନତା, ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତତା, ମାନସିକ ଚାପ, ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମ ରୋଗ ଏବଂ କ୍ୟାନସର ଚିକିତ୍ସା ବା କେମୋଥେରାପୀ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ହୃଦରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ କେତେକ ଔଷଧ, ମାନସିକ ଅବସାଦ, ହରମୋନ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅବସ୍ଥାରେ ବି ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

କେଶହାନୀ (ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବା) ର ଲକ୍ଷଣ :

- କେଶହାନୀର କାରଣ ଅନୁସାରେ ଏହାର ପୁରୁଷ ବିନ୍ୟାସ କିମ୍ବା ମହିଳା ବିନ୍ୟାସ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇପାରେ ।
- କେଶରାଶିର ଧାର (ହେଆର ଲାଇନ୍) ଧିରେ ଧିରେ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚି ଘୁଞ୍ଚି ଯାଏ । ମଥା ଉପରେ କେତେକ ସ୍ଥାନ ଚନ୍ଦା ହୋଇଯାଏ ।
- ମଥାର ଅଧିକାଂଶ ଅଞ୍ଚଳରେ କେଶ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ।

କେଶହାନୀ (ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବା) ର ଚିକିତ୍ସା :

କେଶ ହାନୀର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଖାଇବା ଔଷଧ, ସ୍ଥାନିକ ଲଗାଇବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ସ୍ଥଳେ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ କେଶ ପ୍ରତିରୋପଣ ବି କରାଯାଇଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତା'ର ପ୍ରଭାବରେ ବି କେଶହାନୀ ହେଇଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସେ ସବୁ ଦେଖାଇ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ହୁଏତ ସେ ତା' ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ : ଏହା ତେଲ ପରି ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରଲେପ ଦେବା ଔଷଧ । ଏହି ଔଷଧ ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ୨% କିମ୍ବା ୫% ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଆକାରରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନର ୫% ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଫୋମ୍ ବି ମିଳେ । ଏହାକୁ ତାଳୁ ଉପରେ (ମଥାରେ) ପ୍ରତିଦିନ ୨ ଥର ମାଲିସ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ୫% ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ୨% ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଧିକ କେଶହାନୀକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହିତ ଝଡ଼ିଯାଇଥିବା କେଶର ମୂଳକୁ ପୁନଃ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରେ ।

ଫିନାଷ୍ଟେରାଇଡ୍ (ପ୍ରପେସିଆ) : ଏହା ଏକ ଖାଇବା ଔଷଧ, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଔଷଧନାମା ଅନୁସାରେ ମିଳିଥାଏ । ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବରୁ ହେଉଥିବା କେଶହାନୀ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସହାୟକ ହୁଏ । ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରେ । ତେବେ କେବଳ ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିରୁ ସୁଫଳ ମିଳେ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇନାହିଁ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏକ ସମୟରେ ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍‌କୁ ମଥାରେ ଲଗାଇବା ସହିତ ଫିନୋଷ୍ଟେରାଇଡ଼୍ ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ କେଶବୃଦ୍ଧି ହୁଏ କି ନାହିଁ ତାହା ଏ ଯାଏଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ ।

ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା (କେଶ ପ୍ରତିରୋପଣ) : କେଶ ହାନୀର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ କେଶ ପ୍ରତିରୋପଣ ବି କରାଯାଏ । ସୁଖର କଥା ଏବେ ଆମ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ସହରମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହି ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ସୁସ୍ଥ ସ୍ଥାନରୁ କେଶ ଓ କେଶମୂଳ ଆଣି ଚନ୍ଦା ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିରୋପଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ମିଳିପାରୁଛି । ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପାଇଁ ୨-୩ଟି ଅଧିବେଶନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ । ଦୁଇଟି ଅଧିବେଶନ ମଝିରେ ଅନ୍ତତଃ ୪ ମାସର ବ୍ୟବଧାନ ରଖାଯାଏ । ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିକଳ୍ପ କୌଶଳ ରହିଚି । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନ କିମ୍ବା କସ୍‌ମେଟିକ୍ ସର୍ଜନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚନ୍ଦା ଅଂଶ ଏବଂ କେଶଥିବା ଅଂଶ ସ୍ଥାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ମଥାକୁ ଏପରି ସଜାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ଯେ, ଚନ୍ଦା ଅଂଶ କେଶ ମଧ୍ୟରେ ଲୁଚିଯାଏ ।

ସୋରିଆସିସ :

ସୋରିଆସିସକୁ ଚର୍ମରୋଗ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲେ ହେଁ ଏହା ବସ୍ତୁତ୍ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀର କେତେକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଆନୁବଂଶିକ କାରଣରୁ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୋରିଆସିସ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ବି ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରକର ବି ଏଥିରେ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଶାରିରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପ, ମେଦବୃଦ୍ଧି, ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ, ଗଳାର ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ, ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବିଟା ବ୍ଲକର ଔଷଧ, ମାନସିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଲିଥିୟମ୍ ଆଦି ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରକ ହୋଇପାରେ ।

ସୋରିଆସିସ୍ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ହୋଇପାରେ । ତଦନୁଯାୟୀ ଲକ୍ଷଣରେ ସାମାନ୍ୟ ତଫାତ୍ ରହିପାରେ । ସୋରିଆସିସ୍ ପ୍ରାୟତଃ ୪ ପ୍ରକାର ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ଯଥା : ପ୍ଲେକ୍, ଗଟେଟ୍, ଇନ୍‌ଭର୍ସ ଏବଂ ପୂୟସ୍ଫୋଟକ ଯୁକ୍ତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୋରିଆସିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ :

- ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ଶୁଷ୍କ ହୁଏ, ଫାଟିଯାଏ । ରକ୍ତ ବାହାରିପାରେ ।
- ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ସୀମା ବିଶିଷ୍ଟ ହୁଏ । ଈଷତ୍ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପ୍ଲେକ ଉପରେ ରୂପେଲି କାତି ପଡ଼ିଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କହୁଣୀ, ଆଣ୍ଠୁ କିମ୍ବା କପାଳ କିମ୍ବା ନିତମ୍ବ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ପେଟ କିମ୍ବା ଛାତି, ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ଲେକ ସୋରିଆସିସ୍ କୁହାଯାଏ ।
- ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଛୋଟ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର କାତି ଥିବା ପରି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଗଟେଟ୍ ସୋରିଆସିସ୍ କୁହାଯାଏ ।
- କାଖର ଚର୍ମ ଭାଗ, କୋଳ ସନ୍ଧି, ନିତମ୍ବ, ଯୌନାଙ୍ଗାଞ୍ଚଳ କିମ୍ବା ସ୍ତନ ତଳେ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପ୍ରବାହିତ ଚିକ୍କଣ ପ୍ୟାଚ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହାକୁ ଇନ୍‌ଭର୍ସ ସୋରିଆସିସ୍ କୁହାଯାଏ ।
- ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ୟାଚରେ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଘିମିରି ପରି କିମ୍ବା ପୂୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଫୋଟକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ପୁଷ୍ଟଲାର ସୋରିଆସିସ୍ କୁହାଯାଏ ।
- ନଖଗୁଡ଼ିକ ମୋଟା ହୋଇ ଦବିଯାଏ କିମ୍ବା କୃଟିକାଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସୋରିଆସିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା :

ମୃଦୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ପ୍ରଲେପ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଚିକିତ୍ସାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣନା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ, ଜେଲ ଓ ଲୋସନ : ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଔଷଧ ହେଉଛି କଟିକୋଷ୍ଟିରିଏଡ୍ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି (ମାତ୍ରା)ରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଖୁବ୍ ଶିଘ୍ର ପ୍ରଦାହ ଏବଂ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଦୀର୍ଘଦିନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମ ପତଳା ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଆଜିକାଲି ଔଷଧନାମାନୁସାରେ କାଲସିପଟ୍ରିନ (ଡ୍ରୋଭନେକ୍ସ) ମିଳିପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଟାଜାରଟିନ୍ (ଟାଜାରାକ୍) ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ପ୍ରଥମ ଔଷଧଟି ଜୀବସାର-ଡ଼ି ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ଦ୍ୱିତିୟଟି ଜୀବସାର-ଏ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ । ଏହାଛଡ଼ା କଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଏବଂ କାଲ୍‌ସିପ୍‌ଟ୍ରିନର ସମିଶ୍ରଣର ଏକ ଔଷଧ ଟେକ୍‌ଲୋନେକ୍ସ ମଧ୍ୟ ଔଷଧନାମା ମାଧ୍ୟମରେ ମିଳିପାରେ ।

ଆଲୋକ ଚିକିତ୍ସା (ଫଟୋ ଥେରାପୀ) : ମଧ୍ୟମରୁ ସାଂଘାତିକ ଧରଣର ସୋରିଆସିସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆଲୋକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସୃତ ହୁଏ । ଖୁବ୍ ସାବଧାନତା ସହିତ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚର୍ମ ଉପରେ ପକାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆଲୋକ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସୋରାଲେନ୍ ନାମକ ଏକ ଔଷଧ ସହିତ ଆଲୋକ ନିକ୍ଷେପ କରାଯାଇଥାଏ । ସର୍ବାଧିକ ସଠିକ୍ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିରୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚର୍ମକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଲେଜର ଆଲୋକ ବି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ରଶ୍ମି ଚର୍ମର କୋଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀମେଇ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆଭ୍ୟନ୍ତରିକ ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଗ ଅତି ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରିକ ଚିକିତ୍ସା ବା ତନ୍ତ୍ର ସମୂହ ବା ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଜୀବସାର-ଏ ପରି ଏକ ଔଷଧ ଏସିଟ୍ରେଟିନ୍ (ସୋରିଆଟେନ୍), କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ରିଉମାଟଏଡ୍ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଏକ ଔଷଧ - ମେଥୋଟ୍ରେକ୍ସେଟ୍ (ରିଉମା ଟ୍ରେକ୍ସ, ଟେକ୍ସାଲ୍) ଏବଂ ସାଇକ୍ଲୋସ୍ପୋରିନ୍ (ଡ୍ରେନ ଗ୍ରାଫ, ନିଓରାଲ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ) ଆଦି ଅନ୍ୟତମ । ଏସବୁ ଔଷଧ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧପ୍ରଣାଳୀକୁ ଅବଦମିତ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ ଯଥା: ଇଟାନରସେପ୍ଟ(ଇନ୍‌ବ୍ରେଲ୍) ଏବଂ ଇନ୍‌ଫ୍ଲିକ୍ସିମାବ୍ (ରେମିକେଡ୍) ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଲୋହିତାଭ ମୁଖବ୍ରଣ (ରୋଜାସିଆ) : ମୁଖର ଚର୍ମ ଆବୁଡାଖାବୁଡ଼ା ହୋଇ ଲାଲ୍ ପଡ଼ି ହଠାତ୍ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହେଲେ ତାହାକୁ ଲୋହିତାଭ ମୁଖବ୍ରଣ ବା ଇଂରାଜୀରେ ରୋଜାସିଆ କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଗାଲରେ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହା ସମଗ୍ର ମୁଖ ମଣ୍ଡଳକୁ ବ୍ୟାପିପାରେ । ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆଖି ପତା ଏବଂ ଶିରୋ ବଲ୍କଳକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଯଦିଓ ଏହାର କାରଣ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇପାରିନାହିଁ । ଜିନ୍ ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବ ଏହାର କାରକ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଲୋଭିତାଭ ମୁଖବ୍ରଣ କେତେକ ପରିବାରରେ ଏକାଧିକ ସଦସ୍ୟକୁ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କେତେକ ସୂକ୍ଷ୍ମକୀଟ ତଥା ଜୀବାଣୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଫଳରେ ଏହି ପ୍ରଦାହ ହୁଏ ।

ରୋଜାସିଆ ବା ଲୋହିତାଭ ମୁଖବ୍ରଣର ଲକ୍ଷଣ :

- ମୁଖ ଏବଂ ବେକ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା
- ବ୍ରଣ
- ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ ତଥା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା
- ନାକ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା ଏବଂ ଫୁଲିଯିବା
- ଚକ୍ଷୁ ବିଦାହିତ ହେବା ଏବଂ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋହିତାଭ ମୁଖବ୍ରଣର ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଜାସିଆ ଆରୋଗ୍ୟସାଧ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ । ପ୍ରଥମତଃ ମୁଖମଣ୍ଡଳକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ / ଔଷଧ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର । ଗରମ, ଚା, କଫି, ମଦ୍ୟପାନ, ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ମୁହଁକୁ ରଗଡ଼ିବା ଅଭ୍ୟାସ ବର୍ଜନ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ସବୁ ଲୋସନ କିମ୍ବା ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବାସ୍ନାଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଆଲକହଲ୍ ଯୁକ୍ତ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଅନେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଯୋଗେ ବ୍ରଣ ତଥା ମୁହଁର ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ରକ୍ତବାହିକା ମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି, ନାକ ଉପରିସ୍ଥ ବା ଚିବୁକର ଚର୍ମ ଫୁଲିବା ଏବଂ ମୋଟା ହୋଇଯିବା ମଧ ଔଷଧ ପ୍ରଭାବରେ କମିଯାଏ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଔଷଧ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

କ୍ରିମ ଏବଂ ଜେଲ୍ (ପ୍ରଲେପ ଦେବା ପାଇଁ) : ସ୍ଥାନିକ ପ୍ରତିଜୀବୀ ହିସାବରେ ମେଟ୍ରୋନିଡ଼ାଜଲ୍ (ମେଟ୍ରୋ କ୍ରିମ କିମ୍ବା ମେଟ୍ରୋଜେଲ୍) ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ଆଜିଲାକ୍ ଅମ୍ଳ (ଫିନାସିଆ) । ଏହା ପ୍ରଦାହଯୁକ୍ତ ବ୍ରଣ (ମୃଦୁରୁ ମଧମ ଧରଣର) ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏବେ ବ୍ରାଇମନିଡ଼ିନ୍ (ମିର୍‌ଭାସୋ) ଭାବେ ମୁଖର ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଥିବା ଅଂଶର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାର ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଖାଇବା ଔଷଧ ଭାବେ : ଡ଼କ୍ସି ସାଇକ୍ଲିନ୍‌ର କମ୍ ମାତ୍ରା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିଜୀବୀ ରୋଜିସିଆ ଜନିତ ପ୍ରଦାହ ଉପଶମ କରିପାରେ । କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଖାଇବା ଔଷଧ ସହିତ ସ୍ଥାନିକ ଲଗାଇବା ଔଷଧ ବି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ପ୍ରଦାହ କମିଗଲା ପରେ କେବଳ ଲଗାଇବା ଔଷଧ ଚାଲୁରଖିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ।

ଲେଜରର ଚିକିତ୍ସା : ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ବର୍ଦ୍ଧିତ ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ମୁହଁର ଲାଲ୍ ଗାର ଓ ଦାଗଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଯାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ ପଲ୍‌ସଡ୍ ଡାଇ ଲେଜରକୁ ପୀତ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି, ସବୁଜ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି କିମ୍ବା ଇଣ୍ଟେନସ୍ ପଲ୍‌ସଡ୍ ଆଲୋକ ନିକ୍ଷେପ କରାଯାଏ । ୬ ସପ୍ତାହରୁ ୧୨ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏକାଧିକ ବାର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କଟିଦଦ୍ରୁ : ପିଲାଦିନରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ହାଡ଼ଫୁଟି ବା ପାଣି ବସନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ରୋଗ ଉପଶମ ହେବାପରେ ଏହାର ଭୂତାଣୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାୟୁରେ ରହିଥାଏ । ପରେ ଯଦି ସେହି ଭୂତାଣୁ (ଏହାର ନାମ ଭାରିସେଲା ଜୋଷ୍ଟର) ପୁଣିଥରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ ତାହା ଚର୍ମ ଉପରେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ପିଡିକା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଅବଶ୍ୟ ହାଡ଼ଫୁଟିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କଟି ଦଦ୍ରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

(ଅଣ୍ଟା ଢାଦୁ) ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୨୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଦମିତ ଥିଲେ ଅଣ୍ଟା ଢାଦୁ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ଅଣ୍ଟାରେ ପୋଡ଼ାଜଳା ପରି ବ୍ୟଥା ହୋଇ ଏହି ଦଦ୍ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ସାମାନ୍ୟ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ ଝିମ୍ ଝିମ୍ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଚର୍ମର ବଡ଼ ଚକଡ଼ାଟିଏ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଛାତିର ଗୋଟିଏ ପାଖ, ପେଟ, ମୁହଁ, ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ର ଏକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି କ୍ଷତ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ସେ ଅଞ୍ଚଳ ଏତେ ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଲୁଗାପଟା / ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ବି କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।

ପ୍ରାୟ ୪-୫ ଦିନ ପରେ ଆହତ ସ୍ଥାନ ଲାଲ୍ ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏକ ପିଠିକା ଦେଖାଯାଏ । ଫୋଟକା ବାହାରେ । ଫୋଟକା ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ସଂକ୍ରମିତ ସ୍ନାୟୁ ଯେଉଁ ପଥ ଦେଇ ଯାଇଥାଏ, ତା'ରି ଉପରେ ଦେଖାଯାଏ । କିମ୍ବା ସେଗୁଡ଼ିକ ମନ୍ଦା ମନ୍ଦା ହୋଇ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଫୋଟକା ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ହାତ ପାପୁଲି ଆକାର ପରି ବଡ଼ ହୋଇପାରେ । ୨-୩ ଦିନ ଫୋଟକା ବାହାରେ । ତା'ପରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଫାଟିଯାଇ ଏକ ବକଳା ପରି ରହେ । ବକଳା ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

କଟିଦଦ୍ରୁ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୧୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହରପିସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ନାୟୁଶୂଳ ଦେଖାଦିଏ । ସେମାନଙ୍କ ପିଠିକା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର ହେବାପରେ ବି ଦୀର୍ଘଦିନ ଯାଏଁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ବ୍ୟଥା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଆହତ ଅଞ୍ଚଳ ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ଶୀତଳତାକୁ ଅଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

କଟିଦଦ୍ରୁର ଲକ୍ଷଣ :

- ଛାତି, ଅଣ୍ଟା, ପେଟ, ମୁଖମଣ୍ଡଳ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ବା ହାତର କେବଳ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱର ଚର୍ମ ଉପରେ ଝିମ୍ ହେବା କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା
- ଚର୍ମ ଉପରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ପୋଡ଼ା ଜଳା ପରି ବ୍ୟଥା
- ମନ୍ଦା ମନ୍ଦା ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଫୋଟକ
- ସ୍ପର୍ଶକୁ, ଅତ୍ୟଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳତା । ଏପିରିକି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ଆହତ ସ୍ଥାନ ରଗଡ଼ି ହୋଇଯିବା ସହ୍ୟ କରି ହୁଏନାହିଁ ।
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କମ୍ପ ହେବା, ଜ୍ୱର ହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା କିମ୍ବା ତରଳଝାଡ଼ା ହେବା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କଟିଦଦ୍ରୁର ଚିକିତ୍ସା :

କଟିଦଦ୍ରୁ ହୋଇଛି ସଂଦେହ ହେଲେ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଅବଧିକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ବ୍ୟଥା ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁର କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର । ଦ୍ୱିତୀୟାକ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ବିଧେୟ । ବ୍ୟଥାଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆହତ ସ୍ଥାନରେ ଥଣ୍ଡା ଲେପ ଦେବା ସହାୟକ ହୋଇପାରେ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିକିତ୍ସା ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ :

ପ୍ରତିଭୂତାଣୁ ଖାଇବା ଔଷଧ : ପିଡିକା ବାହାରିବା ବେଳେ (ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମ ତିନିଦିନ ମଧ୍ୟରେ) ଏସିକ୍ଲୋଭିର୍ (ଜୋଭିରାକ୍ସ), ଫାମକ୍ଲୋଭିର (ଫାମ୍‌ଭିର) ଏବଂ ଭାଲା ସାଇକ୍ଲୋଭିର (ଭାଲ୍‌ଟ୍ରେକ୍ସ) ଆଦି ଔଷଧ ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ହର୍‌ପିସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ନାୟୁଶୂଳର ଆଶଙ୍କା ବି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ବ୍ୟଥାନାଶକ ଔଷଧ : ଆଇବୁପ୍ରଫେନ୍ (ଆଡ୍‌ଭିଲ୍, ଜେନେରିକ୍) କିମ୍ବା ଏସିଟା ମିନୋଫେନ୍ (ଟାଇଲିନ୍, ପାରାସିଟାମଲ୍) ଆଦି ଔଷଧ ବ୍ୟଥା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ।

କଟିଦଦ୍ରୁର ପ୍ରତିଷେଧ :

୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଜୋଷ୍ଟା ଭାକ୍ସ ନାମକ ଟିକା ଉପଲବ୍ଧ । ଏହା ଗ୍ରହଣ କଲେ କଟି ଦଦ୍ରୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ୫୦ ଭାଗ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହା ନେବା ପରେ ବି କଟିଦଦ୍ରୁ ହେଲେ, ହର୍‌ପିସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ନାୟୁଶୂଳ ହୁଏନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା କଟିଦଦ୍ରୁର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ସୀମିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହାଡ଼ଫୁଟି ପାଇଁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଟିକାରେ ଥିବା ଉପାଦାନ ହିଁ ଜୋଷ୍ଟାଭାକ୍ସ ଟିକାରେ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଟିକାଠାରୁ ୧୪ ଗୁଣ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ କଟିଦଦ୍ରୁ କିମ୍ବା ହରପିସ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ନାୟୁଶୂଳ ହୋଇସାରିଛି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଟିକା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏନାହିଁ ।

ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖର ଛତ୍ରାକ ସଂକ୍ରମଣ :

ଅନ୍ଧାରୁଆ, ଆର୍ଦ୍ର ଏବଂ ଅବରୁଦ୍ଧ ପରିବେଶରେ ବଢୁଥିବା ଛତ୍ରାକ ଯୋତା ଭିତରେ ଅନୁକୂଳ ପରିବେଶ ପାଇଥାଏ । ସେହି ଛତ୍ରାକ ଗୁଡ଼ିକ ପାଦର ନଖକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ । ନଖର ଉପରିସ୍ଥ କଠିନ ପୁଷ୍ଟିସାର କେରାଟିନ୍ ଖାଇ ଏହି ଛତ୍ରାକ ଜୀବନଧାରଣ କରେ । ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଦର ନଖରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହ୍ରାସ ପାଉଥିବା ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ (ଯଥା : ଡ଼ାଇବେଟିସ୍ ଥିବା କିମ୍ବା ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଛତ୍ରାକ ଗାଧୁଆଘର, ଲକର ରୁମ୍ ଆଦିର ଚଟାଣରେ ବ୍ୟାପିପାରେ । ଟା' ଛଡ଼ା, ଚିପା ଜୋତା ବ୍ୟବହାର, ନେଲ୍ ପଲିସ୍‌ର ଅତି ବହଳ ଆସ୍ତରଣ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ସଂକ୍ରମଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ । ବୋଧହୁଏ ଏହି ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱୟରେ ଯୋତାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଧିକ ଘର୍ଷଣ ହେଉଥିବାରୁ ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ହେଉଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

ନଖରେ ଛତ୍ରାକ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା :

ଛତ୍ରାକର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଅନେକ ବିକଳ୍ପ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକର ଫଳପ୍ରଦତା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁନଃପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତି ଛତ୍ରାକ କ୍ରିମ ଏବଂ ଦ୍ରବଣ : ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ଅନେକ ଔଷଧ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିକାଂଶ ଉତ୍ପାଦ ଛତ୍ରାକର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନାଶ କରୁଥିବା ଦାବି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏହା ଅସତ୍ୟ କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧସତ୍ୟ ବୋଲି ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ତଥାପି ଯଦି ମୃଦୁ ସଂକ୍ରମଣ (କେବଳ ଗୋଟିଏ ନଖରେ) ହୋଇଥାଏ, ଏହି ସବୁ ଉତ୍ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଭିକ୍ସ ଭେପୋରବ୍ : ଘରୋଇ ଉପଚାର ଭାବେ ଭିକ୍ସ ଭେପୋରବ୍‌କୁ ପାଦ ନଖରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ମଧ୍ୟରେ ଭିନେଗାର, ଲିଷ୍ଟରିନ୍ ଏବଂ ଟା' ଗଛରୁ ନିସୃତ ତେଲ ମଧ୍ୟ ନଖ ଉପରେ ଲେପ ଦିଆଯାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଭିକ୍ସ ଭେପୋରବ ନଖ ଉପରେ ୫-୧୬ ମାସ ଲେପଦେବାପରେ ଛତ୍ରାକ ସଂକ୍ରମଣର ପୁନଃ ପ୍ରବେଶ ହୋଇନଥାଏ ।

ଔଷଧଯୁକ୍ତ ନେଲ୍ ପଲିସ୍ ବ୍ୟବହାର : ଔଷଧନାମା ମାଧ୍ୟମରେ ମିଳୁଥିବା ସାଇକ୍ଲୋପାଇରକ୍ସ ନାମକ ଏକ ନେଲ୍‌ପଲିସ୍‌କୁ ଦୈନିକ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ନଖ ଉପରେ ୬-୧୨ ମାସ ଲଗାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଆଲ୍‌କହଲ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ନେଲ୍ ପଲିସକୁ ଦୂର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତେବେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ନେଲ୍‌ପଲିସ୍ ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବାର ଆଶା ରହିଛି ।

ପ୍ରତି ଛତ୍ରାକ ଖାଇବା ଔଷଧ : ଔଷଧନାମା ଜରିଆରେ ମିଳୁଥିବା ଟରବିନାଫିନ୍ ଔଷଧ (ଲାମିସିଲ୍) ଏବଂ ଆଇଟ୍ରାକନାଜଲ(ସ୍ପୋରାନକ୍ସ) ଦୈନିକ କିଛି ମାସ ଖାଇବା ପରେ ପ୍ରାୟ ୬୦-୭୦% ବ୍ୟକ୍ତି ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ତେବେ ଏସବୁ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଉନଥିଲେ ହେଁ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯକୃତର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପରି ସାଂଘାତିକ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାପରେ ପାଦର ନଖ ବାହାରିଲେ ହେଁ ତାହା କ୍ୱଚିତ୍ ପୂର୍ବପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

ଲେଜର କିମ୍ବା ଗତିଶୀଳ ଆଲୋକ ଚିକିତ୍ସା : ଲେଜର ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଆଲୋକ ଚିକିତ୍ସାରେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ଖୁବ୍ ସୀମିତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେବେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଖୁବ ବ୍ୟୟବହୁଳ ଏବଂ ଆମ ଦେଶରେ / ରାଜ୍ୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ ।

ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା : ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାରେ ନଖର ଛତ୍ରାକ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇନପାରିଲେ ଏବଂ ନଖର ଅବସ୍ଥା ଅତି କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନଖକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି ।

ଅଧିକ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିଷେଧ :

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରାମର୍ଶ ମାନି ଚଳିଲେ ପାଦ ନଖର ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ ।

- ପାଦରେ ଚିପି ହେଉ ନ ଥିବା ଯୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ ଆଗକୁ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ଆଙ୍ଗୁଠି ଖାଲି ସ୍ଥାନ ରହୁ । ଫଳରେ ନଖକୁ କିଛି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହୋଇପାରେ ।
- ଗାଧୁଆ ଘରେ କିମ୍ବା ଲକର୍ ରୁମ୍‌ରେ ଯୋତା, ଚପଲ କିମ୍ବା ଫ୍ଲିପ୍‌ଫ୍ଲପ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଖାଲି ପାଦରେ ଏସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ପାଦ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଠିକ୍ ଭାବେ ପାଦକୁ ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ପ୍ରତି ଛତ୍ରାକ ପାଉଡ଼ର ପାଦରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ପରିଷ୍କାର ମୋଜା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ପାଦର ନଖ ନିୟମିତ ଭାବେ କାଟନ୍ତୁ ।
- ପେଡ଼ିକିଓର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତହିଁରେ ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକର ବିଶୋଧନ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାତୁଡ଼ି

ଚର୍ମର ଉପର ସ୍ତରରେ ହ୍ୟୁମାନ ପାପିଲୋମା ଭାଇରସ୍ (ଏଚ.ପି.ଭି.) ନାମକ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅର୍ବୁଦ ପରି ବୃଦ୍ଧିକୁ ଭାତୁଡ଼ି କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ହାତ ଓ ବାହୁରେ ଭାତୁଡ଼ି ଦେଖାଯାଏ । ପାଦରେ ବି ଭାତୁଡ଼ି ବାହାରେ । ଯୌନାଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଭାତୁଡ଼ି ଦେଖାଯାଏ । ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଭାତୁଡ଼ି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଯଦି ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜଳ ଯଥା ଚଟାଣ, ବେଞ୍ଚ, ଟେବୁଲ୍ ଆଦି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତି, ଭାତୁଡ଼ି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ଭାତୁଡ଼ି ଦେଖାଦେଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କିଶୋର କିଶୋରୀ ବୟସରେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଭାତୁଡ଼ି ବର୍ଷେ ବା ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ ଆପେ ଆପେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ଭାତୁଡ଼ି ଅଧିକ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ରହିପାରେ କିମ୍ବା ଦୂରେଇ ଯିବା ପରେ ପୁନଃ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଯେଉଁସବୁ ଭାତୁଡ଼ି ଅଧିକ କାଳ ରହିଥାଏ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା କଲେ ବି ଦୂର ହୁଏନାହିଁ, ତାହା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଦରକାର । କାରଣ ଅନେକ ଚର୍ମ କର୍କଟରୋଗ ଭାତୁଡ଼ି ପରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଚର୍ମ ଭାତୁଡ଼ିର ଲକ୍ଷଣ :

- ଗୋଲ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡାକୃତି ବିଶିଷ୍ଟ ଚର୍ମ ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମଟର ଆକାରର ଅର୍ବୁଦ ବାହାରେ ।
- ଅଧିକାଂଶ ଆଙ୍ଗୁଠି, ହାତ, ଆଣ୍ଠୁ ବା କହୁଣୀରେ ଦେଖାଯାଏ ।
- ହାଲୁକା ଧୂସର କିମ୍ବା ଲାଲ୍, ହଳଦିଆ, ଖଇରିଆ କିମ୍ବା ମାଟିଆ ରଂଗ ହୁଏ ।
- ପାଦ ତଳିପାରେ ଚେପ୍ଟା ଭାତୁଡ଼ି ବାହାରେ
- ଭାର ବହନ କରୁଥିବା ଅଂଶରେ ବାହାରିଲେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାତୁଡ଼ିର ଚିକିତ୍ସା :

ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅନେକ ଭାତୁଡ଼ି ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକ ଭାତୁଡ଼ି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଆପଣଙ୍କର ଡ଼ାଇବେଟିସ୍ କିମ୍ବା ସ୍ନାୟୁ ବିକାର ଥିଲେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଲିସିଲିକ୍ ଅମ୍ଳ : ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ଏହା ଏକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ପ୍ୟାଚ୍ ଆକାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରସାନୟିକ ପଦାର୍ଥ ଲେପ ଦେଲେ ଭାତୁଡ଼ି ଦୂରେଇଯାଏ । ଔଷଧ ସଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଭାତୁଡ଼ିକୁ ପାଣିରେ ୧୦-୨୦ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଭଲଭାବେ ପୋଛି ଶୁଖିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥର ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ତରଳ ସାଲିସିଲ୍ ଅମ୍ଳ ପ୍ରଲେପ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହାର ପ୍ୟାଚ୍‌କୁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଥର ଔଷଧ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭାତୁଡ଼ି ଉପରୁ ମୃତ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ନଖ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଫାଇଲ୍ କିମ୍ବା ଝିମା ପଥରରେ ଘଷି ଛଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡ଼କ୍ଟ ଟେପ୍ : ଏହା ରୂପେଲି ରଙ୍ଗର ଅଠାଯୁକ୍ତ ଟେପ୍ । ଭାତୁଡ଼ି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଟେପ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଏହି ଟେପ୍‌କୁ ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ଲଗେଇ ଦିଆଯାଏ । ୬-୭ଦିନ ଯାଏଁ ଟେପ୍‌ଟି ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ଲାଗିରହେ । ୬ ଦିନ ପରେ ଟେପ୍‌କୁ ବାହାର କରି ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ଥିବା ମୃତ ଚର୍ମ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଝିମା ପଥର କିମ୍ବା ନଖ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଫାଇଲ୍‌ରେ ଘଷି ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଆଯାଏ । ଭାତୁଡ଼ିକୁ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ୨୪ଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ରଖିବା ପରେ ପୁନର୍ବାର ଏକ ନୂତନ ଟେପ୍ ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଭାତୁଡ଼ି ଦୁଇଥର ଚିକିତ୍ସାରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟେପ୍ ଚାରିଥର ଲଗାଇବା ଦରକାର ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କଲେ ସାଧାରଣତଃ ସେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି :

କ୍ରାୟୋଥେରାପୀ : ତରଳ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଚିକିତ୍ସାକୁ କ୍ରାୟୋଥେରାପୀ କୁହାଯାଏ । ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ତରଳ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତାହାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବରଫରେ ପରିଣତ କରି ବାହାର କରାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବାର ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କୋରେଇ ବାହାର କରିବା : ଚର୍ମକୁ ଶୀଥିଳ କରିବା ପରେ ଚିକିତ୍ସକ ଏକ ବକ୍ର ଛୁରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭାତୁଡ଼ିକୁ କୋରେଇ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଲେପ : ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଔଷଧନାମା ଅନୁସାରେ କେତେକ କ୍ରିମ୍ କିମ୍ବା ଲୋସନ ଭାତୁଡ଼ି ଉପରେ ପ୍ରଲେପ ଦେବା ଫଳରେ ଭାତୁଡ଼ି ଦୂର ହୁଏ । କେତେକ ଔଷଧଯୋଗେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ ଉଦ୍ଦୀପିତ ହୋଇ ଏଚ.ପି.ଭି. ଭୂତାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଜନନାଙ୍ଗୀୟ ଭାତୁଡ଼ି :

ଜନନାଙ୍ଗ କିମ୍ବା ତା'ର ଆଖପାଖରେ ଜନନାଙ୍ଗର ଭାତୁଡ଼ି ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଳଦ୍ୱାରରେ ବି ଏ ପ୍ରକାର ଭାତୁଡ଼ି ଦେଖାଦେଇପାରେ । ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନି ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟ ଗ୍ରୀବା ଭିତରେ ବି ଭାତୁଡ଼ି ହୋଇପାରେ । ଭାତୁଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଘିମିରି ପରି ଦେଖିବାକୁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଛୋଟ ଫୁଲକୋବି ପରି ଦେଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଏବଂ ଯୌନ କ୍ରିୟା ବେଳେ ଏଥିରୁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାଯୋଗୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏନାହିଁ ।

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କ୍ରାୟୋଥେରାପୀ କରାଯାଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଇମିକୁଇମଡ୍ (ଆଲ ଦାରା, ଜାଇକ୍ଲାରା) କ୍ରିମ ଏବଂ ପୋଡ଼ୋଫାଇଲକ୍ସ (କଣ୍ଡାଇଲିକ୍ସ) କ୍ରିମ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହାଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଔଷଧପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଔଷଧନାମା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିସମର ଭାତୁଡ଼ି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ କ୍ରିମ୍ ଜନନାଙ୍ଗୀୟ ଭାତୁଡ଼ି ପାଇଁ କଦାପି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । କାରଣ ଜନନାଙ୍ଗ ପରି ସଂବେଦନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ତାହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନାହିଁ । ଅତି ବଡ଼ କିମ୍ବା ଔଷଧର ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉ ନ ଥିବା ଭାତୁଡ଼ିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କିମ୍ବା ଲେଜର ରଶ୍ମି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

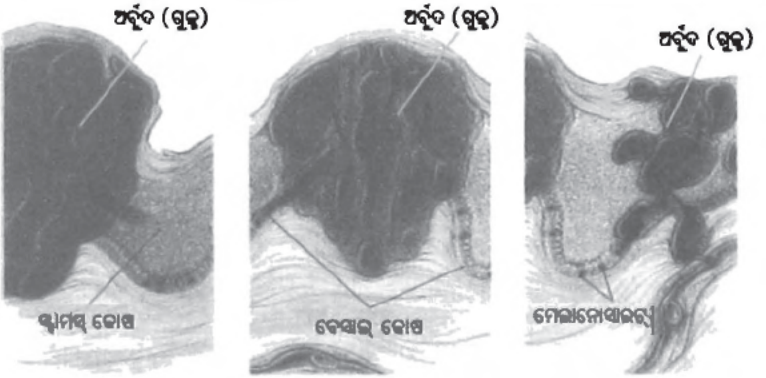
ବିବାହ ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟଠାରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ନ କରିବା ହିଁ ଏହି ପ୍ରକାର ଭାତୁଡ଼ି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ତେବେ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କଲେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଗାଡ଼ାସିଲ୍ ନାମକ ଟିକା ନେଲେ ତାହା ଜନନାଙ୍ଗୀୟ ଭାତୁଡ଼ି କରୁଥିବା ଏଚ.ପି.ଭି. ଭୂତାଣୁଠାରୁ ବି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଟିକା ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କୁ ୧୧-୧୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତଥା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ୨୫-୨୬ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଦିଆଯିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ

ଅନେକ କାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଫଳରେ ଚର୍ମରେ ବୟସର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ହେବା ସହ ତହିଁରେ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ କର୍କଟ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚର୍ମ କର୍କଟ ଆପାତନ ହାର ବେଶ ଅଧିକ । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୧୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଚର୍ମ କର୍କଟ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ (ପ୍ରାୟ ୯୦୦୦) (କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ) ଜନିତ କର୍କଟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ବି ରହିଛି । ଯଥା : ସ୍କାମସ୍ ସେଲ ବାର୍ସିନୋମା ଏବଂ ବେସାଲ୍ ସେଲ କାର୍ସିନୋମା । ସୁଖର କଥା ଯେ, ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଗଲେ ତହିଁରୁ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୯୦ ଭାଗ ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆକ୍ଟିନିକ୍ କେରାଟୋଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଚିତ୍ର



ସ୍କାମସ୍‌ସେଲ କାର୍ସିନୋମା :

ଏ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ମଧ୍ୟ ଭାଗରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଚର୍ତୁପାର୍ଶ୍ୱର ଅଞ୍ଚଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ପରେ ଏହା ଚର୍ମ ଉପରେ ଉଚ୍ଚା ଏବଂ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେସାଲ ସେଲ କାର୍ସିନୋମା:

ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ସବା ତଳ ସ୍ତରରେ ଥିବା କୋଷ ପରି ଏହି କର୍କଟ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ । ଚର୍ତୁପାର୍ଶ୍ୱର ତନ୍ତୁକୁ ଏହା ବ୍ୟାପିଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟଥାହୀନ ଏକ ଆବୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରେ ଏହା ଫାଟି ଖୋଲା ଘା ପରି ଦେଖାଯାଏ ।

ମାଲିଗ୍ନାଣ୍ଟ ମେଲାନୋମା (କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ) :

ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ କୌଣସି କଳାଜାଇ ଆଦିରେ ଥିବା ରଂଜକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କାରୀ କୋଷ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଏ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ଦ୍ରୁତ ଅଂଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଏବଂ ଏ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ଖୁବ୍ ମାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଘାତକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆକ୍ଟିନିକ୍ କେରାଟୋସିସ୍ (ଏକେ) :

ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଚର୍ମରେ ଲାଲ୍ ଧୂସର ରଙ୍ଗର କାତି ଛାଡ଼ିବା ପରି ଏକ ରୁକ୍ଷାଂଶ ଚର୍ମ କର୍କଟର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଆକ୍ଟିନିକ୍ କେରାଟୋସିସ୍ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ କର୍କଟ ହେବାର ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ସହିତ ଅସହଜ ମନେହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ରୋଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଚର୍ମରେ ଦାଗଟିଏ ବି ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି :

କ) କ୍ରାୟୋଥେରାପୀ : ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବୋଧହୁଏ କ୍ରାୟୋଥେରାପୀ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ତରଳ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଂଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ହିମୀକରଣ କରାଯାଏ । ଫଳରେ ସେ ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରଦାହ ହୋଇ ଫୁଲିପାରେ । ବେଳେବେଳେ ଫୋଟକା ବି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ସେଠାରେ ଏକ ବକଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ତେବେ ଏହା ଶୁଖିଗଲେ ନୂଆ ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ ବାହାରେ ।

ଖ) କର୍କଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଔଷଧ ଫ୍ଲୁରୋୟୁରାସିଲ୍ ଥିବା କ୍ରିମ ବା ଜେଲ୍‌କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଂଶରେ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ / ଦୁଇଥର କରି କିଛି ମାସ ଲଗାଇଲେ ଆକ୍ଟିନିକ୍ କେରାଟୋସିସ୍ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରତି ସଂବେଦନତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟଥାଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଏକେର ଚିକିତ୍ସା : ଚର୍ମ କର୍କଟର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଥିଲେ ଏହାକୁ ଲେଜର ରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ରସାୟନିକ ଚୋପା ପ୍ରୟୋଗ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ଥାନିକ କିମ୍ବା ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ନିଷେତକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଫଟୋ ଡ଼ାଇନାମିକ୍ ଥେରାପୀ : ଏ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସାରେ ଆଲୋକ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏକ ଔଷଧକୁ ସକ୍ରିୟକରଣ କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲିଭୁଲାନ୍ ନାମକ ଔଷଧ ପ୍ରଲେପ ଦିଆଯାଇ ଦିନେ ପରେ ତା' ଉପରେ ଲେଜର ରଶ୍ମି ପକାଯାଏ । ଫଳରେ ଔଷଧର ସକ୍ରିୟକରଣ ହୋଇ ଏକେ (ପ୍ରାକ୍ କର୍କଟ) କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କିଛିଦିନ ପରେ ସେ ସ୍ଥାନରୁ ବକ୍‌କଳ ଛାଡ଼ି ଚର୍ମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।

ଆକ୍ଟିନିକ୍ କେରାଟୋସିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ :

- ଲାଲ୍ କିମ୍ବା ଧୂସର ରଙ୍ଗର ଖଦଡ଼ା, କାଟି ଛାଲିଲା ପରି ଚର୍ମ ଚକ
- ସାଧାରଣତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଥିବା ଚର୍ମ ଯଥା ମୁଖ, ହାତର ପଛପାଖ ଆଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ବେସାଲ୍ ସେଲ୍ ଏବଂ ସ୍କାମସ୍ ସେଲ କାର୍ସିନୋମା :

ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗୀ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏନାହିଁ । ଉଭୟର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରାୟ ଏକା ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ଏ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା ବଢୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିକୁ ଅଧିକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଏହାର କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଆମ ଦେଶରେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଠିକ୍ ଆକଳନ କରାଯାଇନାହିଁ । ଆମେରିକାରେ ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଲକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୁଅନ୍ତି । ତହିଁରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ତେବେ କେବଳ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ, କୌଣସି କାରଣରୁ ଅବଦମିତ ହୋଇଥାଏ, ସେହିମାନେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ବେସାଲ୍ ସେଲ୍ କାର୍ସିନୋମା ଚର୍ମ କର୍କଟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ସୁଦମ୍ୟ । ଏହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଗକୁ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ । ଚର୍ମ କର୍କଟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହାହିଁ ସର୍ବାଧିକ ଅନୁପାତ (ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ)ରେ ଦେଖାଦିଏ । ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ଗହୀରତମ ସ୍ତରରେ ଥିବା କୋଷରେ ହିଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବାରମ୍ବାର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ କ୍ଷତ ହେବା ଯୋଗେ ଏହି କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଧଳା କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ରଂଗର ଦାଗ ପରି ଦେଖାଯାଏ କିମ୍ବା ଏକ ଛୋଟ ବ୍ରଣ ବା ଆବୁ ପରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ, କିମ୍ବା ଲାଲ ଲାଲ କାଟି ଥିବା ଏକ ଦାଗ ପରି ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇପାରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁଖୁ ନ ଥିବା ଏକ ଘା' ରୂପରେ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହା ଜୀବନ ହାନୀ କରାଏ ନାହିଁ ।

ଚର୍ମକର୍କଟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ ସ୍କାମସ୍ ସେଲ୍ କାର୍ସିନୋମା ହୋଇଥାଏ । ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର ଚେପଟା ଆକାରର କୋଷମାନଙ୍କ ଏ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବି ଜୀବନହାନୀର ଭୟ ନ ଥିଲେ ହେଁ, ଏହି କର୍କଟ ରୋଗ ଯଦି ଆଖପାଖର ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟନ୍ତରର କୌଣସି ଅଂଗ ବା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବ୍ୟାପେ ଏହାର ପରିଣତି ଭୟଙ୍କର ହୋଇପାରେ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନେ ୪ ଗୁଣ ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଆବୁପରି । କିନ୍ତୁ ପରେ ଏକ ଘା' କିମ୍ବା ବଡ଼ ଭାତୁଡ଼ି ପରି ଦେଖାଦିଏ । ସାଧାରଣତଃ ମୁହଁ, ଓଠ, କାନ କିମ୍ବା ପାପୁଲିର ପଛପାଖରେ ଦେଖାଦିଏ । ବାରମ୍ବାର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ବେସାଲ୍ ସେଲ କାର୍ସିନୋମା ପରି ସ୍କାମସ୍ ସେଲ୍ କାର୍ସିନୋମା ମଧ୍ୟ ମେଲାନୋମାରେ ପରିଣତ ହୁଏନାହିଁ ।

ବେସାଲ୍ ସେଲ୍ କାର୍ସିନୋମାର ଲକ୍ଷଣ :

- ଧଳା କିମ୍ବା ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଓ ମସୃଣ ବଥ
- ଖୋଲା ଘା ପରି ବି ଦେଖାଯାଇପାରେ ।
- କେବେକେବେ ଛୋଟ ଚେପ୍‌ଟା ଲାଲ୍ ଦାଗ ପରି ବି ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ବେସାଲ୍‌ସେଲ୍ ଏବଂ ସ୍କାମସ୍ ସେଲ୍ କାର୍ସିନୋମାର ଚିକିତ୍ସା :

ବେସାଲ୍ ସେଲ୍ ଏବଂ ସ୍କାମସ୍ ସେଲ କାର୍ସିନୋମାର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରାୟ ଏକାଭଳି କରାଯାଏ । ଏହାର ଆକାର ଏବଂ ଉତ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉଚ୍ଛେଦନ କରାଯାଇପାରେ । କର୍କଟ ରୋଗ କୋଷ ସହିତ ଏହାର ସୀମାରେ ଥିବା କେତେକ ସୁସ୍ଥ ତନ୍ତୁର ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଛେଦନ କରାଯାଏ । ଯଦି ସମସ୍ତ କର୍କଟ କୋଷ ବାହାର କରାଯାଇ ନ ଥାଏ, ପୂନର୍ବାର ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ମୁହଁରୁ କୌଣସି ଗୁଳ୍ମର ଅପସାରଣ କରାଯାଇ ଥିଲେ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଭରଣ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ମାସ ସମୟ ଲାଗେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଚ୍ଛେଦନ ବ୍ୟତୀତ କ୍ରାୟୋସର୍ଜରୀ, ବିକିରଣ ଆଦିଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଚର୍ମ ଉପରେ ଫ୍ଲୁରୋୟୁରାସିଲ୍ ନାମକ ପ୍ରତି କର୍କଟ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଲେପ ଦିଆଯାଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ ।

ସ୍କ୍ୱାମସ୍ ସେଲ୍ କାର୍ସିନୋମାର ଲକ୍ଷଣ :

- ଖୋଳପା ଥିବା ବଥ
- ମଟର ଦାନା ଠାରୁ ଅଖରୋଟ୍ ଆକାର ଯାଏଁ ହୋଇପାରେ
- ବେଳେବେଳେ ଚେପ୍‌ଟା ବା ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠିଥିବା ଚର୍ମ

ମେଲାନୋମା (କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ) :

ଚର୍ମ ଉପରିସ୍ଥ କଳାଜାଇ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚାର ତଳ ସ୍ତରରେ ଥିବା ମେଲାନୋସାଇଟ ନାମକ କୋଷରେ ମେଲାନିନ୍ ନାମକ ରଞ୍ଜକ ଥାଏ । ଏହି କୋଷରୁ ମେଲାନୋମା ପରି କର୍କଟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୫ ଭାଗ ମେଲାନୋମା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଚର୍ମ କର୍କଟ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ମେଲାନୋମା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ଏହା ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଅଙ୍ଗାବଳୀକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯକୃତ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଏହା ବିସ୍ତାରିତ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

କୃଷ୍ଣାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ମେଲାନୋମାର ଲକ୍ଷଣ :

ଚର୍ମରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ ମେଲାନୋମା ବା କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ ସଂଦେହ କରାଯାଏ ।

- କଳାଜାଇ ଉପରିଭାଗରେ ଅସମାନତା
- କଳାଜାଇର ସୀମାରେ ଅନିୟମିତତା
- ରଂଗରେ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଦେବା (ଧୂସର, ନୀଳ କିମ୍ବା କଳା)
- କଳାଜାଇ ବ୍ୟାସ ପେନ୍‌ସିଲ୍ ଉପରେ ଥିବା ରବର ଠାରୁ ଅଧିକ
- କଳାଜାଇର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଳାଜାଇଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଦିଶିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କେଶ ଲାଲ୍ କିମ୍ବା ଧଳା ଥାଏ, ଆଖିର ରଙ୍ଗ ନୀଳ କିମ୍ବା ସବୁଜ ହୋଇଥାଏ, ପିଲାଦିନୁ ବୟସ୍କ ହେବାଯାଏ, ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମା, ବାପା, ଭାଇ କିମ୍ବା ଭଉଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରିଠାରେ ପୂର୍ବରୁ ମେଲାନୋମା ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ ବା ମେଲାନୋମା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଆଠଗୁଣ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଯଦି,

- ଆପଣଙ୍କର ବୟସ ୩୦ ହେବାପରେ, ଦେହରେ କୌଣସି ନୂଆ ଜାଇ ବାହାରେ
- ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେଉ ନ ଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ କୌଣସି ଜାଇ ବାହାରିବାର ଦେଖାଯାଏ
- ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଜାଇର ରଂଗ, ଆକାର ତଥା ସୀମା ଆଦିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ
- ଜାଇର ଆକାର ଆଦିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏ
- ଦୁଇ ମିଲିଲିଟରରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାସ ଥିବା ୨୦ରୁ ଅଧିକ ଜାଇ ଥାଏ
- ପାଞ୍ଚ ମିଲିଲିଟର ବ୍ୟାସରୁ ଅଧିକ ଆକାରର ୫ ରୁ ଅଧିକ ଜାଇ ଥାଏ

ଆପଣଙ୍କର ମେଲାନୋମା (କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ (ମେଲାନୋମା)ର ଚିକିତ୍ସା :

କୌଣସି ଜାଇ ମେଲାନୋମା ପରି ମନେ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ଜୀବନ୍ତ ତନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା (ବାୟୋପ୍‌ସୀ) କରାଯାଏ । ବାୟୋପ୍‌ସୀ ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ତଥା ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରୁ କିଛି ଚର୍ମକୁ ଉଚ୍ଛେଦନ କରାଯାଏ । ତହିଁରୁ ସାମାନ୍ୟ ତନ୍ତୁ ନେଇ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଏହା କର୍କଟ କି ନୁହେଁ ଜଣାପଡ଼େ । କର୍କଟ ରୋଗ କେତେ ଗହୀର ଯାଏଁ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଛି ଜାଣିବା ପରେ କେତେକ ଅତିରିକ୍ତ ତନ୍ତୁର ବି ଉଚ୍ଛେଦନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଛେଦନ କରାଯାଏ ।

ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଇମ୍ୟୁନୋ ଥେରାପୀ ବି କରାଯାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ପ୍ରତି କର୍କଟ ରସାୟନ ଚିକିତ୍ସା (କେମୋ ଥେରାପୀ) ଏବଂ ବିକିରଣ ଚିକିତ୍ସା (ରେଡ଼ିଓ ଥେରାପୀ) ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ମେଲାନୋମା ବା କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ ଖୁବ୍ ମାରାତ୍ମକ । ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୮୪ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମେଲାନୋମା ଷ୍ଟେଜ-ୱାନ୍ ବା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ସ୍ଥାନିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳକୁ କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ଅଂଗକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାଞ୍ଚବର୍ଷ (ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭାବନା ଶତକଡା ୯୮ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ କର୍କଟ ଯଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବଞ୍ଚିବା ହାର ଶତକଡ଼ା ୬୨ ରୁ ୭୬ ଭାଗକୁ ହ୍ରାସ ପାଏ । ପୁଣି କୃଷ୍ଣାର୍ବୁଦ ଯଦି ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଅଙ୍ଗାବଳୀକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ବଂଚିବା ହାର ଶତକଡ଼ା ୧୬ରେ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା

ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମ ଏବଂ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକର ପ୍ରଭାବରୁ ଚର୍ମକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା । ସେଥିପାଇଁ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ ଲୋସନ ଆଦିର ବ୍ୟବହାର, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମୂଳକ ପୋଷାକ ପରିଧାନ ଏବଂ ପ୍ରଖର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ବିଚରଣ ନ କରିବା ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଚର୍ମରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ଯଥା : ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କତା ଆଦିର ଯତ୍ନ ନେବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଚର୍ମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଆର୍ଦ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ, ଚର୍ମର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ତୁରନ୍ତ ଚର୍ମ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟର ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ହିଁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଚର୍ମର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିଥାଏ । କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ କାରକ ବି ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଚର୍ମ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବିଭିନ୍ନ କାରକ ତଥା ବାହାର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଉପାୟର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ପ୍ରଭାବରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି :

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ଚର୍ମର କ୍ଷୟକ୍ଷତିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଯେଉଁମାନେ ମୁକ୍ତ ଆକାଶ ତଳେ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମିଳିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ ।

ତଥାପି ଉପଯୁକ୍ତ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ମଲମ ଆଦି ଚୟନ କରି ସଠିକ୍ ଭାବେ ତାହା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ମୁକ୍ତାକାଶ ତଳେ କାର୍ଯ୍ୟରତ / ଭ୍ରମଣ ଆଦି ସମୟରେ ଟୋପି, ପଗଡ଼ି ଆଦି ସହିତ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଆବୃତ କରିବା ପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଟୋପି ବା ପଗଡ଼ି ଏପରି ହେବା ଦରକାର ଯେ ବେକ, ନାକ, କାନ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଛାଇରେ ରହିବା ଦରକାର । ତେବେ ଏକଥା ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଧାନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରଖର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ବାହାରକୁ ନ ଯିବା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ନିରାପଦ ।

ଦିନ ୧୦ ଟାରୁ ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ଯାଏଁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକର ପ୍ରଖରତା ଥାଏ । ତେଣୁ ବାହାରେ କାମ କରୁଥିଲେ ତାହା ସକାଳେ କିମ୍ବା ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ପରେ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ । ସମୁଦ୍ର, ନଦୀ, ପୋଖରୀ, ବରଫ, ବାଲି ଆଦିରୁ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଥିବା ଆଲୋକ (ଦିନ ୧୦ଟାରୁ ୪ଟା ମଧ୍ୟରେ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଫଳିତ ଆଲୋକ ରଶ୍ମିର ବି ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ଥାଏ । ପରିବାରର ସାନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଔଷଧ ସେବନ : କେତେକ ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିଲେ କେତେକ ଅତିରିକ୍ତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ସେ ସବୁ ଔଷଧ ଯୋଗେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକିରଣ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ତାଙ୍କର ଚର୍ମ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ଅଞ୍ଚଳ ଅଗ୍ନ୍ୟାଘାତ ପରି ଫଳିଯାଏ । ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ କାତି ଛାଡ଼ିଲା ପରି ଦିଶେ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଖିରେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ହୋଇପାରେ । ଛୋଟ ଛୋଟ ରକ୍ତ ବାହିକା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ରୋଗ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀର ବି କ୍ଷତି ଘଟିପାରେ ।

ବିକିରଣ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା କେତେକ ଔଷଧ :

- ବ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧାବଳୀ - ଏସିଟ୍ରେଟିନ୍ (ସୋରିଆଟେନ୍) ଏବଂ ଆଇସୋଟ୍ରେଟିନଏନ (ଆକ୍ୟୁଟେନ)
- ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) - ସିପ୍ରୋଫ୍ଲୋକ୍ସାସିନ, ଡକ୍ସିସାଇକ୍ଲିନ, ସଲ୍‌ଫାମେଥାକ୍ସାଜୋଲ୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଇମେଥୋପ୍ରିମ୍‌ର ମିଶ୍ରଣ, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ ।
- ଆଣ୍ଟି ହିଷ୍ଟାମିନ - ଡ଼ାଇଫେନ୍ ହାଇଡ୍ରାମିନ୍
- କେମୋଥେରାପୀ ଔଷଧ - ୫ ଫ୍ଲୁରୋୟୁରାସିଲ୍, ଡ଼ାକାର୍ବାଜିନ
- ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଏବେଟିସ) ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ : କ୍ଲୋର ପ୍ରୋପାମଇଡ୍ ଗ୍ଲାଇବୁରାଇଡ୍
- ମୂତ୍ରକାରକ (ଡ଼ାୟୁରେଟିକ୍) ଫ୍ରୁସେମାଇଡ୍, ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରୋଥାୟୋଜାଇଡ୍
- ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ - ଆମିଓ ଡ଼ାରୋନ୍, ଡ଼ାଇଲ୍‌ଟିଆଜେମ ନିଫେଡ଼ିପିନ
- ବ୍ୟଥାନାଶକ ଔଷଧ - ନାପ୍ରୋକ୍ସେନ, ପାଇରୋକ୍ସିକାମ୍
- ମାନସିକ ରୋଗରେ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ - କ୍ଲୋରପ୍ରମାଜିନ୍, ଡ଼େସିପ୍ରାମିନ, ଇମିପ୍ରାମିନ

ସାଧାରଣତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କେତେକ ଔଷଧ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଆପଣ ଯଦି ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରାଉଥାଆନ୍ତି, ତହିଁରେ ବିକିରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଭଳି କୌଣସି ଔଷଧ ଅଛି କି ନାହିଁ ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ । ଏଭଳି କେତେକ ଔଷଧର ଏକ ତାଲିକା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପାରଲୋହିତ (ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ୍‌) ବିକିରଣ :

ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣର ହେଲେ ହେଁ ପାରଲୋହିତ (ଇନ୍‌ଫଆରେଡ୍‌) ବିକିରଣକୁ ବି ଚର୍ମର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇପାରେ ।

କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ମୁଖ୍ୟ କାରକ ନ ହେଲେ ହେଁ, ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ୍‌ ଆଲୋକ (ଉତ୍ତାପ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ)ର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଅନେକ ଗବେଷକ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଗରମ ମେସିନ୍‌ ପାଖରେ କାମ କରନ୍ତି, ରୋଷେଇ ଘରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ସନସ୍କ୍ରିନ୍‌ ବ୍ୟବହାର ବିଧି :

- ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ବିକିରଣ ପ୍ରଭାବରୁ ଦେହକୁ (ଚର୍ମ) ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍‌ ଲୋସନ / କ୍ରିମ୍‌କୁ ସଠିକ୍‌ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଖୁବ ସରଳ ଓ ସହଜ ମନେ ହେଉଥିଲେ ହେଁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍‌ ଭାବେ ଏହା କରି ନ ଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଉଛି । ଏସ.ପି.ଏଫ୍‌ (ସନ୍‌ ପ୍ରୋଟେକ୍‌ସନ ଫାକ୍ଟର) ୩୦ରୁ ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ଥିବା ସନ୍‌ ସ୍କ୍ରିନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଦୁଇ ଟେବୁଲ୍‌ ଚାମଚ (ପ୍ରାୟ ୩୦ ମି.ଲି.) ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତହିଁରୁ ୧୫ ମି.ଲି. ଏକ ଟେବୁଲ୍‌ ଚାମଚ କେବଳ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଲଗାଯିବ ଦରକାର ।
- ବାହାରକୁ ଯିବାର ୧୫ ମିନିଟ୍‌ ପୂର୍ବରୁ ସନ୍‌ ସ୍କ୍ରିନ୍‌ ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ବାହାରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିବାର ଥିଲେ ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ପୂନର୍ବାର ସନସ୍କ୍ରିନ ପ୍ରଲେପ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଧୂମପାନ :

ମୁଖମଣ୍ଡଳ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଚର୍ମକୁଞ୍ଚନର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବେ ଧୂମପାନ ପରିଗଣିତ । ଚର୍ମର ମସୃଣତା ପାଇଁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତ ବାହିକା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଧୂମପାନ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରକ୍ତବାହିକା ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବାରୁ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଚର୍ମର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ ଯୋ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ବସି ଧୂମପାନ କରିବାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତି ସାଧିତ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଦଶବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଚର୍ମରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ପରିଲକ୍ଷିତ ନ ହେଲେ ହେଁ, ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏହାର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ। ୨୦୧୩ ମସିହାରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଗ୍ରହଣ କରାଗଲା। ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଧୂମପାନ କଲେ। ୫ବର୍ଷପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ବିଚାରକ ମଣ୍ଡଳୀ ସାମ୍ନାରେ ହାଜର କରାଗଲା। ବିଚାରକମାନଙ୍କୁ ଜଣା ନ ଥିଲା କିଏ ଧୂମପାନରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଏବଂ କିଏ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଦେଖି ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେଲେ। ଏଥିରୁ ଧୂମପାନର ଚର୍ମ ଉପରେ ଥିବା ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବର ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ। ତେବେ କେବଳ ଚର୍ମ ନୁହେଁ ଧୂମପାନ ଯୋଗୁଁ ହୃତପିଣ୍ଡ ସମେତ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ସର୍ବାଦୌ ବିଧେୟ। ଆପଣ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ୱନ କରିପାରନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ନିକୋଟିନ୍ ଗମ୍ ଏବଂ ପ୍ୟାଚ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି। ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁପ୍ରପ୍ରିଅନ(ଜାବାନ) ଭାରେନିକ୍ଲିନ୍(ଚାଣ୍ଟିକ୍ସ) ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ।

ବିଦାହକ :

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚର୍ମ ପତଳା ହୋଇଯାଏ। ଚର୍ମରେ କ୍ଷତ ହେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହା ଶୁଖେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୌଣସି ବିଦାହକ ପଦାର୍ଥରେ କାମ କଲାବେଳେ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ୍। ଅତ୍ୟଧିକ ଅମ୍ଳତ୍ୱ କିମ୍ବା କ୍ଷାରକ ପଦାର୍ଥ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଚର୍ମର ଉପର ସ୍ତର କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେହିବାଟେ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ। ଆପଣ କୌଣସି କାରଖାନାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିଲେ କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ। ଏହାପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର। ତା'ଛଡ଼ା ଧୂଆଁ ଏବଂ ଧୂଳି, ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁ, ଚୂଲାର ଧୂଆଁ, ଲୁହବୁହା ଗ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ଚର୍ମ ପାଇଁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ। କୌଣସି ବିଦାହକ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ବିଦାହିତ ହୋଇଥିଲେ, ସେ ସ୍ଥାନରେ ମୟଷ୍ଚରାଇଜିଂ କ୍ରିମ୍ ଲେପ ଦେଲେ ଆରାମ ମିଳେ। ଏହି କ୍ରିମ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ କ୍ରିମ୍ ଲଗାଗଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ। ଚର୍ମ ଯଦି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରତିଜୀବୀ କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ଲାଭଦାୟକ ହୁଏ।

ମୁଖମଣ୍ଡଳୀୟ ଭାବ ପ୍ରକାଶ :

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନପାଇଁ ହସ ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ। ଏକଥା ସର୍ବବିଦିତ। କିନ୍ତୁ ଏକଥା ବି ସତ ଯେ, ହସିବା ପାଇଁ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳର ଯେଉଁସବୁ ମାଂସପେଶୀ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରେ ସେ ସବୁର ସଙ୍କୁଚନ ଫଳରେ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଅନେକ ଭାଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଆପଣ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ କଲାବେଳେ, କ୍ରୋଧିତ ହେବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଦୁଃଖଦ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମୁଖରେ ଅନେକ ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼େ । କମ୍ ବୟସରେ ଚର୍ମର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଭାବ ପ୍ରକାଶ ପରେ ଚର୍ମ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ବୟସାଧିକ୍ୟରେ ସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପକତା ହ୍ରାସ ପାଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମରେ ଭାଙ୍ଗ ରହିଯାଏ । ଏପରିକି ରାତିରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ତକିଆରେ ଚାପି ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଅନେକ ଗାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭାବ ପ୍ରକାଶ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ କ୍ରମେ କିଛିଟା ଗାର ପଡ଼ିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ତେବେ ମୁଖମଣ୍ଡଳକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଶୀଥିଳିତ ଏବଂ ଆନନ୍ଦିତ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖିବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅନେକାଂଶରେ ଅବାଞ୍ଛିତ ଅନେକ ଗାର ବା ଭାଙ୍ଗକୁ ଦୂରେଇ ହୁଏ ।

ଚର୍ମର ଦୈନିକ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ୩ଟି ମୌଳିକ ପଦକ୍ଷେପ :

ଚର୍ମର ଦୈନିକ ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ତିନି ମୌଳିକତା ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବିଧେୟ । ୧. ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା, ୨. ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ୩. ଚର୍ମର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ତା'ର ସାଧାରଣଠ ଉପଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ, ବ୍ରଣ, ଚର୍ମରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗାର ଏବଂ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଅନ୍ୟତମ । ଏ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ବଜାରରେ ଶସ୍ତାରେ ମିଳୁଥିବା ଅନେକ ଉପାଦାନ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ନାମରେ ଅତି ଦାମୀ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ହୁଏତ ଇପ୍ସିତ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ବଜାରରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭର ନ କରି ବରଂ ନିଜର ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥର ସୁବିନିଯୋଗ କଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

୧. **ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ :** ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଯଦି ଶୁଷ୍କ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଅତି ହାଲୁକା କ୍ଲିନ୍‌ଜିଂ କ୍ରିମ୍ ବା ସାବୁନ୍ (ଡ଼ୋଭ, ସେଟାଫିଲ୍ ପ୍ରକାରର) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନରେ ଆଲ୍‌କହଲ ଥାଏ, ତାହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ତାହା ଚର୍ମକୁ ଆହୁରି ଶୁଷ୍କ କରିଦିଏ । ତେଲିଆ ଚର୍ମ ହୋଇଥିଲେ ଯେଉଁ ସାବୁନ୍ ତେଲ ଅଂଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂର କରେ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇ ତିନିଥର ମୁହଁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

୨. ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ୩୦ରୁ ଅଧିକ ଏସ୍.ପି.ଏଫ୍ ଥିବା ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଘର ଭିତରେ ରହୁଥିଲେ ଏସ୍.ପି.ଏଫ୍. ୩୦ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ତେବେ ବାହାରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହୁଥିଲେ ଏସ.ପି.ଏଫ୍. ୫୦ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୩. ଚର୍ମର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାର ଉପଚାର କରନ୍ତୁ । ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ ପାଇଁ କମ୍ ଦାମ୍‌ରେ ଫଳପ୍ରଦ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । (ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ ଦେଖନ୍ତୁ) ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉପାଦାନ ମିଳୁଛି (ବୟସ୍କଙ୍କ ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଦେଖନ୍ତୁ) । ମୁହଁରେ ଥିବା ହାଲୁକା ଗାର, କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ଦାଗ ଆଦିର ଉପଚାର ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ନିଜ ଚର୍ମର ପରୀକ୍ଷା ନିଜେ କିପରି କରିବେ ?

ମୁଖ୍ୟତଃ ଚର୍ମ କର୍କଟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟାର ପରୀକ୍ଷା କରି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସେହି ଅବସ୍ଥା ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଆପଣ ଚର୍ମକୁ ଏକ ଆଲୋକିତ କୋଠରୀରେ ଫୁଲ୍ ସାଇଜ୍ ଦର୍ପଣ ସାମ୍ନାରେ ଠିଆ ହୋଇ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପାୟ । ଯଦି କୌଣସିଠାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ତାଳୁରୁ ତଳିପା ଯାଏଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ:

୧. ମୁହଁ, ବେକ, କାନ ଏବଂ ତାଳୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ତାଳୁକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଏକ ପାନିଆ କିମ୍ବା ବ୍ଲୋୟର ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ଯଦି ମୁଣ୍ଡ (ତାଳୁ) ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ କୌଣସି ସଂପର୍କୀୟଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଏହା ସଂପାଦନ କରନ୍ତୁ ।

୨. ଦର୍ପଣରେ ଦେହର ଆଗ ଓ ପଛକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ହାତକୁ ଟେକି ଆପଣଙ୍କ ବାମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ଦୁଇ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କାଇ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖ, ପାପୁଲି, ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ ବାହୁକୁ ବି ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ସାମ୍ନା, ପଛ ପାଖ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱଭାଗକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ନିତମ୍ବ ଓ ଯୌନାଞ୍ଚଳର ଚର୍ମକୁ ବି ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।

୫. ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇପାଦ ଏବଂ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖ ଏବଂ ପାଦର ତଳିପାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

୬. ଆପଣଙ୍କ ଦେହର ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥାନରେ - ଜାରି ରହିଛି ତାହାର ହିସାବ ରଖନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ ସେଗୁଡ଼ିକ ହାତକୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ଏବଂ କିପରି ଦିଶୁଛି ତାହା ମନେ ରଖନ୍ତୁ । ତହିଁରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିନିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଢାଇଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଦିଶୁଥିବା ନୂଆ ଢାଇ

ନୂଆ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର କିମ୍ୱା ଗାଢ ରଙ୍ଗର ଢାଇ କିମ୍ୱା ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠିଥିବା ଢାଇ

ପୁରାତନ ଢାଇର ରଂଗ, ଆକାର କିମ୍ୱା ସ୍ପର୍ଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ

କୌଣସି ଘା' ଶୁଖୁ ନ ଥିଲେ

ଲାଲ୍ ଧୂସର ଦୃଢ ଥିବା ନୂଆ ବଥ

ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ

ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ବିଜ୍ଞାପନ ପାଇଁ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ କମ୍ପାନୀ ଅନେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ତଥ୍ୟ (?) ଗ୍ରାହକ ସାମ୍ନାରେ ରଖନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସତ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ନିଶ୍ଚୟ । କୁଞ୍ଚିତ ଚର୍ମକୁ ୫ ଦିନରେ ମସୃଣ କରିବା, ମୁହଁର ଦାଗ ଏକ ମାସରେ ଲିଭାଇ ଦେବା, କଳାରଙ୍ଗକୁ ତୋଫା ଗୋରା କରିଦେବା ଏଭଳି ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦାବୀ କରି କମ୍ପାନୀମାନେ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତି କରିଥାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଏଭଳି ଉପାଦାନର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ସରକାରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ସଂସ୍ଥା ନାହିଁ । ଫଳରେ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ବଜାର ଅହେତୁକ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ସାଧାରଣ ସରଳ ବିଶ୍ୱାସୀ ଗ୍ରାହକର ପକେଟ ଖାଲି ହେଉଛି । ହିସାବରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ଶହ କୋଟି ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରୁଛି । କିନ୍ତୁ କୁଞ୍ଚିତ ଚର୍ମ ଯେଉଁଠି ଥିଲା ସେଇଠି । ଆମ ଦେଶର ହାଲ୍‌ଚାଲ୍ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି ।

ଆମେରିକାରେ ବି କେବଳ କେତେକ ନିଷିଦ୍ଧ ରଂଗ ଏବଂ ଉପାଦାନକୁ ବାଦଦେଲେ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଉପରେ କୌଣସି ସରକାରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ଥାଏ । ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକ ଔଷଧ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ତାହା ସରକାରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ ରହେ ।

ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ଶରୀର ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଥାଏ । କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରଭୃତି ହେଉ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରି ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଦିଗରେ ହେଉ, କେତେକ ଉପାଦାନର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ତେଣୁ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଉପକାରିତା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କି ନାହିଁ ଜାଣିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନେରଖିବା ଭଳି ତଥ୍ୟ ।

ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା "ପ୍ରାକୃତିକ" "ହର୍ବାଲ", "ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ", "ଆଲର୍ଜୀ ରହିତ", "ବିଦାହ ରହିତ", "ପଶୁପକ୍ଷୀ ଅଂଗ ବିହୀନ" ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସରକାରୀ ମାନକ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନୁହେଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ଥିବା କେବଳ ଉପାଦାନ ତାଲିକାଟି ସରକାରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗୁଁ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ଦେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୟଶ୍ଚରାଇଜର :

ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ବୟସ୍କ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀମାନଙ୍କର ମୂଳଦୁଆ କହିଲେ ଚଳେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅସ୍ଥାୟୀ ହେଲେହେଁ ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମକୁ ମୁଲାୟମ୍ କରିବା ସହିତ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗାର ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ଲୁଚାଇ ଦିଏ । ତେବେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ସଂଖ୍ୟା ଅନେକ । ସେଥିରୁ କେଉଁଟିକୁ ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ବାଛିବେ ?

ସବୁଠାରୁ ଫଳପ୍ରଦ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ହେଉଛି ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଜେଲି । ଗାଧୋଇବାର ଠିକ୍ ପରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଜଳୀୟାଂଶକୁ ଏହା ଦେହରେ ବାନ୍ଧି ରଖେ । (ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମର ଚିକିତ୍ସା-ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହାର ଦାମ୍ ବି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଖୁବ୍ କମ୍ । କିନ୍ତୁ ତେଲିଆ ଲାଗୁଥିବାରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ମୁହଁରେ ଲଗାଇବା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ବଦଳରେ ସାମାନ୍ୟ ଜଳାଂଶ ଥିବା କ୍ରିମ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହି କ୍ରିମ୍ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଜଳାଂଶକୁ ଚର୍ମ ସହିତ ବାନ୍ଧି ରଖିଥାଏ । ଫଳରେ ଚର୍ମର ମସୃଣତା ଏବଂ କୋମଳତା ରକ୍ଷା କରିବା ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ସମୟ ରହେ । ଅଧିକାଂଶ ମୟଶ୍ଚରାଇଜରରେ ଜଳ, ଗ୍ଲିସେରିନ୍, ପେଟ୍ରୋଲିୟମ ଜେଲି, ଷ୍ଟିଅରିକ୍ ଅମ୍ଳ, ପ୍ରୋପିଲିନ୍ ଗ୍ଲାଇକଲ ଏବଂ ଲାନୋଲିନ୍ ଥାଏ । କେତେକରେ ଉଦ୍ଭିଦଜ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ଜୋଜୋବା ତୈଳ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ଏବଂ ଲିନୋଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଥାଏ । ଏହା ଚର୍ମର ବାହ୍ୟ କେରାଟିନ୍ ଅଂଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଫଳରେ ଚର୍ମର କୋମଳତା ବଜାୟ ରହେ । କେତେକ ପ୍ରସାଧନ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯଥା: ସିଟାଇଲ୍ ଆଲ୍‌କହଲ୍, ପାମିଟିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଡ଼ାଇମେଥିକନ୍ ବି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀ ଅଧିକ ଚିକ୍କଣ, ହାଲୁକା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦିଶେ ।

କେତେକ ମୟଶ୍ଚରାଇଜରରେ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ତାହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ସୂକ୍ଷ୍ମଗାରଗୁଡ଼ିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ଲୁଚାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏକ୍ସଫୋଲିଆଣ୍ଟସ୍ :

ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଚର୍ମ ଉପରିସ୍ଥ ମୃତ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଚର୍ମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ୍ସପୋଲିଆଣ୍ଟସ୍ କୁହାଯାଏ । କେତେକ ମୟଶ୍ଚରାଇଜରରେ ବି ଏକ୍ସଫୋଲିଆଣ୍ଟ ଉପାଦାନ ମିଶିଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଚର୍ମ ମସୃଣ ହେବା ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରଭାବରେ କଳା ପଡ଼ିଥିବା ଅଂଶରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦିଏ । ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ଲାଭ ପ୍ରଦାୟକ ହୁଏ । କାରଣ କମ୍ ବୟସରେ ମୃତ ଚର୍ମ କୋଷ ସହଜରେ ପୃଥକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚର୍ମରୁ ଏହା ସହଜରେ ନିୟମିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥକ ହେଉ ନ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମ ଖଦଡ଼ା ଦିଶେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ୍ସଫୋଲିଆଣ୍ଟ ଉପାଦାନ ଚର୍ମକୁ ସତେଜ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ପ୍ରସାଧନ ଉପଚାର ପାଇଁ ଉପାଦାନ :

କେତେକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ କେତେକ ଉପାଦାନ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ କସମେସିଉଟିକାଲ୍ସ ଶ୍ରେଣୀର କୁହାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫାର୍ମାସିଉଟିକାଲ୍ସ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବସାର, ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଏବଂ ପେପ୍ଟାଇଡ୍ସ ଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଔଷଧନାମାରେ ଲେଖିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ବି ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଏ ସବୁ କସମେସିଉଟିକାଲ୍ ଉପାଦାନର ବ୍ୟବହାର କେତେ ନିରାପଦ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ତା ସହିତ ଔଷଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଭାଗର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣ ଯେଉଁ ସାମଗ୍ରୀ କିଣି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତା'ର ରିସ୍କ ବା ବିପଦ ଆଶଙ୍କା ଆପଣଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ । **ଅବଶ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ନିରାପଦ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଯେଉଁ ଲାଭମିଳିପାରିବ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଦାବୀ କରିଥାନ୍ତି ତାହା ଅମୂଳକ ହୋଇପାରେ ।**

କେତେକ କସ୍ମେସିଉଟିକାଲ୍ ଚର୍ମ ଉପରେ ବୟସର ପ୍ରଭାବରୁ ହ୍ରାସ କରିବା କିମ୍ବା ଦୂର କରିବା ଦିଗରେ ବେଶ ସହାୟକ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ମୁହଁ ଓ ଦେହରେ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ କମିଯାଏ, ବୟସଜନିତ ଦାଗ କମ୍ ହୁଏ, ଚର୍ମ ମସୃଣ ରହେ ଏବଂ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ଚର୍ମର ରଂଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଆଲ୍ଫା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଅମ୍ଳ (ଏଏଚ୍ଏ) :

ଅଙ୍ଗୁର କମଳା, ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ସେଓ ଆଦି ଫଳରୁ ଏଏଚଏ (ଆଲ୍ଫା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଅମ୍ଳ) ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସାମଗ୍ରୀର ଲେବଲ୍ ଉପରେ ଗ୍ଲାଇକୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ୍, ମାଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ହାଇଡ୍ରକ୍ସି କାପ୍ରିଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଟ୍ରିପଲ୍ ଫ୍ରୁଟ ଏସିଡ୍ କିମ୍ବା ସୁଗାର କେନ ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ ଲେଖାଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମରେ ବିଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ଏବଂ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ପ୍ରତି ଚର୍ମ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ଯେଉଁ ସାମଗ୍ରୀରେ ଏଏଚଏର ଘନତା ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗରୁ କମ୍ ଥାଏ ଏବଂ ପି.ଏଚ. ୩.୫ ରୁ ଅଧିକ ଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ ଏଏଚଏ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ସହିତ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ଲାଇକୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଶତକଡ଼ା ୨୦-୩୦ ଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ।

ବିଟା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଏସିଡ୍ (ଅମ୍ଳ) (ବିଏଚ୍ଏ) :

ବିଏଚ୍ଏ (ବିଟା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଏସିଡ୍) ଏକ ଏକ୍ସଫୋଲିଏଟିଭ ଶ୍ରେଣୀର ଉପାଦାନ । ଚର୍ମର ଉପରିଭାଗ ଉନ୍ନତି କରିବା ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ବିଏଚ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାଲିସିଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅନ୍ୟତମ । ତେଲିଆ ଚର୍ମ କିମ୍ବା ବ୍ରଣ ସମସ୍ୟା ଚର୍ମ ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଖ ବ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅନେକ ସାମଗ୍ରୀରେ ସାଲିସିଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ୧.୫%ରୁ ୨% ଘନତ୍ୱରେ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଚର୍ମକୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ଅନେକ ସାମଗ୍ରୀରେ ଏହାର ଘନତାର ପରିମାଣ ଉଲ୍ଲେଖ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ତାହା ଫଳପ୍ରଦ ହେବ କି ନାହିଁ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।

ବିଏଚ୍ଏ କୁ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତହିଁରୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣ ଅଗ୍ରବାହୁର ଅଳ୍ପ ଏକ ଛୋଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲଗାଇ ଚର୍ମ ବିଦାହିତ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଯଦି ବିଦାହ ହେଉଥାଏ, ସେହି ସାମଗ୍ରୀକୁ ପରିହାର କରିବା ଦରକାର । ବିଏଚ୍ଏ ବ୍ୟବହାର ସହିତ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ବିଏଚ୍ଏ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଚର୍ମର ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଜୀବସାର (ଭିଟାମିନ୍) ଏବଂ ପ୍ରତିଜାରକ (ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ) :

ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବସାର ଓ ପ୍ରତିଜାରକର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏଯାବତ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ମତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଜୀବସାର ଏ,ସି ଏବଂ ଇ ଏବଂ କୋ-ଏନଜାଇମ୍ ୧୦ ପ୍ରଧାନ । ପାଠ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଯଶ୍ଚରାଇଜର ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନ ଉପକାରୀ ହୋଇପାରେ । କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ମୁକ୍ତାଣୁ (ଫ୍ରିରାଡ଼ିକାଲ)ଜାରକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ବୟସର ପ୍ରଭାବ ଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିରୁ କୋଷକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

କେତେକ ଜୀବସାର ଏବଂ ପ୍ରତିଜାରକ ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଜୀବସାର-ଏ ର ରେଟିନଏଡ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମିର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ଚର୍ମକୁ ରକ୍ଷାକରେ । କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବି ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବସାର-ସି ପ୍ରତିସ୍ଥାପକ ତନ୍ତୁ (ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ଟିସ୍ୟୁ) ର ମରାମତି ଏବଂ କୋଲାଜେନ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବସାର ବି ୩ ଆଲୋକ ଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ତଥା ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର କର୍କଟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ପ୍ରଭାବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହ୍ରାସ କରେ । କୋଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ୧୦ ଏବଂ ଆଲ୍‌ଫା ଲାଇପୋଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଦୁଇଟି ପ୍ରତିଜାରକ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ, ବୟସ ଦାଗ ଏବଂ ଚର୍ମର ଖଦଡ଼ିଆ ଅଂଶ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତମ୍ବା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ଏହା ବି କୋଲାଜେନ୍ ସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପକ ଏବଂ ତନ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସାମଗ୍ରୀରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିଜାରକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏକାଧିକର ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଜୀବସାର-ସି ଏବଂ ଇ ର ସହିତ ଫେରୁଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ମିଶ୍ରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମି ଜନିତ ବୟସ ପ୍ରଭାବ ଦୂର କରିବା ସହ ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଦିଗରେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଜାରକ ଓ ଜୀବସାରକୁ ପ୍ରସାଧାନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଆକାରରେ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିପାରିବ-ତାହା ଜଣାପଡ଼ିବ । ତେବେ ପ୍ରତିଜାରକ ସହିତ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ ଏବଂ ରେଟିନଏଡ଼ (ଜୀବସାର-ଏ) ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅଧିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ ।

ବୃଦ୍ଧିକାରକ : ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଶହ ଶହ ବୃଦ୍ଧିକାରକ ରହିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତିର ଭରଣା କରିବା ଏବଂ ନୂତନ ତନ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଏହି କାରକ ଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । କାରକଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶ୍ରେଣୀର । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଯେଉଁ ସାମଗ୍ରୀରେ ବୃଦ୍ଧିକାରକ ଥାଏ, ତା'ର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ଚର୍ମକୁଞ୍ଚନ କମ୍ ହୁଏ । ତେବେ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ କରିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଗବେଷଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ଏହି ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଦାମୀ ହେଲେ ହେଁ ତା'ର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାନକ ନାହିଁ ।

ପେପ୍‌ଟାଇଡ୍‌ସ : ଦେହ ଭିତରେ ପେପ୍‌ଟାଇଡ଼ମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ଅନେକ । ପ୍ରସାଧନରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ପେପ୍‌ଟାଇଡ୍‌ସ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ଏବଂ କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଆଉ କେତେକ ତମ୍ବାର (କପର) ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପକତାରେ ଉନ୍ନତି କରିବା ସହିତ ବୟସର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । କେତେ ଗବେଷକ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ଡ଼ାଇ ଇଥାଇଲ୍ ଆମିନୋ ଇଥାନଲ ନାମକ ପେପ୍‌ଟାଇଡ଼୍ ଚର୍ମକୁ ଦୃଢ ଏବଂ ଚିକ୍କଣ କରିବା ସହିତ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନକୁ ଅଗଭୀର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଗବେଷଣାର ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି ।

ରେଟିନଏଡ୍‌ସ : ଶରୀର ବାହ୍ୟାଂଶରେ ଲେପନ କରାଯାଉଥିବା ଜୀବସାର-ଏ ଭିତ୍ତିକ ଔଷଧକୁ ରେଟିନଏଡ୍‌ସ କୁହାଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗାର ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଆଦି ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ । ଟ୍ରେଟିନଇନ୍ (ରେଟିନ୍-ଏ, ରିନୋଭା) ଆଡ଼ାପାଲିନ୍ (ଡ଼ାଇଫରିନ୍) ଏବଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଟାଜାରାଟିନ୍ (ଆଭେଜ, ଟାଜୋରାକ) ଆଦି ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଔଷଧନାମାରେ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ୯୦ ଦଶକରେ ଟ୍ରେଟିନଇନ (ବ୍ରାଣ୍ଡ ନାମ-ରେଟିନଏ) କେବଳ ମୁଖବ୍ରଣର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦିଆଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଏହା ଆକ୍ଟିନିକ୍ କେରାଟୋସିସ୍‌ର ଦାଗ ବି ଦୂର କରିପାରେ । ତା’ ଛଡ଼ା ରଞ୍ଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜନିତ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଚର୍ମର ଉପରିଭାଗର କୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ବି ରହିଛି । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରଥମକରି ରେନୋଭା କ୍ରିମ (୨%) ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏଫ୍‌ଡ଼ିଏର ଅନୁମୋଦନ ମିଳିଲା । ଏବେ ଟାଜାରୋଟିନ୍ (ବ୍ରାଣ୍ଡ ନାମ - ଆଭେଜ) କୁ ବି ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ ମିଳିଛି ।

କୋଲାଜେନ୍‌ର ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ରେଟିନଏଡ଼ ସୂକ୍ଷ୍ମଗାର ଏବଂ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଚର୍ମରେ ନୂତନ ରକ୍ତବାହିକା ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ । ବୟସଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଚର୍ମର ଖଦଡ଼ିଆ ଅଂଶକୁ ମସୃଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମିତ ୩ ମାସରୁ ୬ ମାସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଚର୍ମରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତେବେ ରେଟିନଏଡ଼ ଲେପନ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ଶୁଷ୍କତା ଏବଂ ବିଦାହ ହେଉଥିବାରୁ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । କିଛିଦିନପରେ କେବଳ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଲଗାଇବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ । ରେଟିନଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ରେଟିନଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପକାର ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଭିନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀର ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ :

ବୟସର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀରେ ଅନେକ ଲୋଭନୀୟ / ଆକର୍ଷଣୀୟ ଉପକାର ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ ଥାଏ । ତହିଁରେ ଅନେକ ଉପାଦାନ ରହିଥିବା ସୂଚନା ବି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କଣ ? ତାହା ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମର କୌଣସି ଉପକାର କରିଥାଏ କି ? ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଉପାଦାନମାନଙ୍କର ଏକ ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନୁହେଁ, କିମ୍ବା ମାନସିକ ବି ହୋଇନଥାଏ । ତା’ଛଡ଼ା ତା’ର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା କିମ୍ବା ଫଳପ୍ରସୂତା ବିଷୟରେ (ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ) କୌଣସି ଗବେଷଣା ପ୍ରସୂତ ଲେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଲ୍‌ଫା ଲାଇପୋଇକ ଅମ୍ଳ : ଏହା ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ଚର୍ମର ଖଦଡ଼ିଆ ଅଂଶକୁ ମସୃଣ କରିବା ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଜାରକ : ମୁକ୍ତାଣୁର ଚର୍ମ ଉପରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରତିହତ କରୁଥିବା ଉପାଦାନକୁ ପ୍ରତିଜାରକ (ଇଂରାଜୀ-ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ) କୁହାଯାଏ ।

କୋଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କ୍ୟୁ-୧୦: ୟୁବି କ୍ୟୁନୋନ୍ ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ଏହା ଅତି ବାଇଗଣୀରଶ୍ମିର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନରେ ଗଭୀରତା ବି ହ୍ରାସ କରେ ।

କପର ପେପ୍‌ଟାଇଡ୍: ମାନବ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷରେ ତମ୍ବା ରହିଛି । ଏହାର ପ୍ରତିଜାରକ ଗୁଣ ଥାଏ । ତମ୍ବାର ପେପ୍‌ଟାଇଡ୍ କ୍ଷତ ଭରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ମୃଦୁରୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କୋଲାଜେନ୍ ଏବଂ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ତନ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଡ଼ାଇମିଥାଇଲ୍ ଆମିନୋ ଇଥାନଲ୍ : ଏହା ଏକ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକ । ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହାର ଏକ୍‌ଷ୍ଟ୍ରାକ୍ଟକୁ ମଲମ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ହ୍ରାସ ପାଏ, ବେକର ହୁଗୁଡ଼ା ଚର୍ମ ଦୃଢ ହୁଏ ଏବଂ ଆଖି ତଳେ ଥିବା କଳାଦାଗ ଦୂର ହୁଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଜେନିଷ୍ଟନ୍: ଏହା ସୋୟାବିନ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର କୁପ୍ରଭାବରୁ ଏହା ଚର୍ମକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଗ୍ରୀନ୍ ଟୀ: ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ ତଥା ପ୍ରତିପ୍ରଦାହକ । ଏହା ବୟସର ପ୍ରଭାବ ତଥା ଆଲୋକ ରଶ୍ମିର ପ୍ରଭାବରୁ ଚର୍ମକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ବୃଦ୍ଧିକାରକ: କେତେକ ପଦାର୍ଥ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥାଇ କ୍ଷତ ଭରଣ ତଥା ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା କରେ ।

କାଇନେଟିନ୍: ଏନ-୬ ଫରଫୁରିଲାଡ଼େନିନ୍ ହେଉଛି ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଏକ ବୃଦ୍ଧିକାରକ । ଏହା ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ଏହା ଚର୍ମକୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା, ଚର୍ମର ମସୃଣତା ଆଣିବା ଏବଂ ଚର୍ମର ଟାନ ପୂନର୍ବାର ସ୍ଥାପନ କରିପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ନିଆସିନାମାଇଡ୍ - ଏହାକୁ ଜୀବସାର ବି୩ବି କୁହାଯାଏ । ଜୀବସାର ବି୩ ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧିଜନିତ ଦାଗ ହଟାଇବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ପେପ୍‌ଟାଇଡ୍‌ସ : ଏଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଶିକୁଳି ବିଶିଷ୍ଟ ଆମିନୋଏସିଡ୍ । ଏଗୁଡ଼ିକ କୋଲାଜେନ ଏବଂ ଇଲାଷ୍ଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଚର୍ମର ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରେଟିନଏଡ୍‌ସ : ଜୀବସାର-ଏ ରୁ ରୂପାନ୍ତରିତ ଏହି ଉପାଦାନ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଏବଂ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ଚର୍ମର କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ।

ଜୀବସାର-ସି (ଆସ୍କରବିକ୍ ଅମ୍ଳ): ଚର୍ମରେ ସ୍ଥାନିକ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଏହା କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରେ । ଚର୍ମର ଟାନ ବି ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଜୀବସାର-ଇ: ଏହା ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ ଜୀବସାର । ସୀମିତ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଏହା ଚର୍ମକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନକାରୀ (?) ସାମଗ୍ରୀ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଉତ୍ପାଦନକାରୀ କମ୍ପାନୀ ତରଫରୁ ସାମଗ୍ରୀର ବହୁବିଧ ଗୁଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି । ଲୋଭନୀୟ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଇ ଗ୍ରାହକ ଆକର୍ଷିତ କରାଯାଉଛି । ସେସବୁ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଉଛି ।

କ) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଟି ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ : ଅନେକ ସମୟରେ କୁହାଯାଏ ଯେ, ଲବଣ ମାଟି ଓ ପଙ୍କ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ହୋଇଥିବାରୁ, ଚର୍ମ ଉପରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ତା'ର ପୂର୍ବ କାନ୍ତି, କୋମଳତା ଏବଂ ଟାନ ଫେରିଆସେ । ଯଦିଓ ତା' ମଧ୍ୟରୁ କେତେକର ପ୍ରୟୋଗ ପରେ ପରେ ଚର୍ମ ସାମାନ୍ୟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଲାଗିପାରେ । କିମ୍ବା ଚର୍ମ କୋମଳ ଲାଗିପାରେ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବା କଥା ଯେ, ଏସବୁ ଉପାଦାନର ଅଣୁର ଆକାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ । ତେଣୁ ତାହା ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତା'ଛଡ଼ା ଏସବୁ ପଦାର୍ଥର ଉପକାରିତା ବାବଦରେ କୌଣସି ଗବେଷଣା ସମ୍ମତ ତଥ୍ୟ ଏଯାଏଁ ମିଳିନାହିଁ ।

ଖ) ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଉପାଦାନ : କେତେକ ଉଦ୍ଭିଦରେ ଜୈବ ସକ୍ରିୟତା ଗୁଣତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦ ଯଥା ଘି-କୁଆଁରୀ, ସମୁଦ୍ର ଜାତ ଦଳ, କେତେକ ଫଳ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଗୁଳ୍ମ ଲତା କେତେକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ଉପାଦାନ ରୂପେ ରହିଥାଏ । ଏସବୁର ଚର୍ମ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ଥାଏ । ଘି-କୁଆଁରୀ ପତ୍ରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଲୋଭେରା ଜେଲ ସାଧାରଣତଃ ପୋଡ଼ା ଘା', ଉତ୍ତାପଘାତ ତଥା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ କ୍ଷତ ଚର୍ମ, ବରଫ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତାକ୍ତ ଚର୍ମ, ସୋରିଆସିସ ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏଏଚଏ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉଦ୍ଭିଦଜ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ସୋୟାବିନ୍ ଓ ଛତୁ ମଧ୍ୟ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନକୁ ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ଦୂର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଯାବତ ଏସବୁ ପାଇଁ ବିସ୍ତାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବେ କୌଣସି ଗବେଷଣା କିମ୍ବା ଅଧ୍ୟୟନ ହୋଇନାହିଁ । ସୀମିତ ଏବଂ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଆଧାର କରି ଏସବୁ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଦାବୀ କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଉପାଦାନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପ୍ୟାକିଂରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍ମରଣ ଥାଉକି ଏହାର ଫଳପ୍ରଦତା ଉପରେ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ନାହିଁ ।

କେଉଁସବୁ ପଦାର୍ଥକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ବିଧେୟ ?

ସବୁବେଳେ କ୍ରିମ୍ ଲୋସନ ଆଦି ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ କିଣିବା / ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରେ ଥିବା ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ସଯତ୍ନରେ ପଢ଼ିବା ଦରକାର । ଆପଣଙ୍କର ସଂବେଦନଶୀଳ ଚର୍ମ ହୋଇଥିଲେ ଏ ଦିଗରେ ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ପଦାର୍ଥ ଥିଲେ ସଂବେଦନଶୀଳ ଚର୍ମ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସାମଗ୍ରୀକୁ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

ସଂରକ୍ଷକ (ପ୍ରିଜରଭେଟିଭ) : ଅନେକ ସଂରକ୍ଷକ ଚର୍ମକୁ ବିଦାହିତ କରେ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ସଂରକ୍ଷକ ନ ଥିବା ଉତ୍ପାଦନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ମିଥାଇଲ୍ ପାରାବେନ୍ ଭଳି ସଂରକ୍ଷକ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ବିଦାହିତ କରେ । ଏହି ସଂରକ୍ଷକ ଗୁଡ଼ିକ ଆପାତତଃ ନିରାପଦ । ଗତ ୮୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକାଳ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ଆସୁଛି । ତେବେ ଆଜିକାଲି ଏହାର ନିରାପତ୍ତା ମଧ୍ୟ ସଂଦେହ ଘେର ଭିତରକୁ ଚାଲି ଆସିଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଏହା ପୁରୁଷମାନେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶୁକ୍ରାଣୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଇପାରେ । ଏହି ସଂଦେହ ଏଯାବତ୍ ଦୃଢ ତଥ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ହେଁ ଅନେକ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ସେମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀରେ ଏପ୍ରକାର ସଂରକ୍ଷକ ଆଉ ପ୍ରୟୋଗ କରୁନାହାଁନ୍ତି ।

ଉଦ୍ଭିଦଜ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଉପାଦାନ : ପ୍ରକୃତି କିମ୍ବା ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ପଦାର୍ଥକୁ ସବୁବେଳେ ସରଳ ଓ ନିରାପଦ ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆପଣଙ୍କର ସଂବେଦନଶୀଳ ଚର୍ମ ଥିଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଉଦ୍ଭିଦଜ ପଦାର୍ଥରୁ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ଦ୍ରବ୍ୟ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ ଉପାଦାନ ଏକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରୋପିଲିନ୍ ଗ୍ଲାଇକଲ ଏବଂ ଇଥାନଲ୍ ଅନ୍ୟତମ । ଏହି ଦୁଇଦ୍ରବ୍ୟ ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରିଥାଏ । ଏହା କ୍ଷତିକାରକ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ପଲିଏଥିଲିନ୍ ଗ୍ଲାଇକଲ । ଏହା ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରି ନ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମର ଦୈନିକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚର୍ମରେ ନିଜସ୍ୱ ଦକ୍ଷତା ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ଜୀବଜନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ପ୍ରାଗ୍ଐତିହାସିକ ଯୁଗରେ ମଣିଷ ବି ତା'ର ଚର୍ମର କୌଣସି ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେଉ ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସଭ୍ୟତାର ଅଗ୍ରଗତି ସହିତ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ନୂଆ ନୂଆ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଗଲା । ତେବେ ଆଜି ଅନେକ ଶିକ୍ଷିତ ଓ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବି ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଭୁଲ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ୱନ କରନ୍ତି । ତା'ଛଡ଼ା ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବିଉଟିସିଆନ୍ ଏବଂ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଉତ୍ପାଦନକାରୀଙ୍କର ଉଦ୍ଭବ ହେବା ଫଳରେ ନିରୀହ ସରଳବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ତଥ୍ୟ ଓ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ମୁଖ୍ୟତଃ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ସେବା ଓ ଉତ୍ପାଦର ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏଭଳି କରାଯାଉଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ ପାଠକ / ପାଠିକାମାନଙ୍କୁ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଉଚିତ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କେତେକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଦୂର କରି ଉତ୍ପୀଡନରୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ।

ସ୍ନାନକରିବା / ଗାଧୋଇବା :

ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ଧୂଳି ତଥା ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ୟାସ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ତଥା କବକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ । ଦେହ ତେଲିଆ ହୋଇଥିଲେ ସେ ସବୁ ମଇଳା ଅଂଶ ଦେହରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଦେହର ଝାଳ, ସିବମ୍ ଏବଂ ଦେହରେ ଲେପ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବି ଅଛି । ସ୍ୱାଭାବିକ ଚର୍ମର ଏସବୁ ପଦାର୍ଥକୁ ନିରପେକ୍ଷୀକରଣ ଓ ଉତ୍ସର୍ଜନ କରିବାର କ୍ଷମତା ଥାଏ । ଚର୍ମ ପ୍ରତିଦିନ ଧୋଇଲେ ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଅଧିକାଂଶ ଧୋଇ ହୋଇ ବାହାରିଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହରୁ ବାହାରି ନ ଗଲେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ସାଦା ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ବି ଏ ସମସ୍ତ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଧୋଇହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଗରମ (ଉଷୁମ) ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ସାଦା ପାଣି ଅପେକ୍ଷା ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମ ସର୍ବାଧିକ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ୱନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାବୁନ :

କ୍ଷାରକୁ ତୈଳ ସହିତ ମିଶାଇ ସାବୁନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ଚର୍ମରେ ଥିବା ତୈଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତେଲିଆ ପଦାର୍ଥର ଅବଦ୍ରବୀକରଣ ଏବଂ ଧୂଳି ଆଦିର ଦୂରୀକରଣ ହେଉଛି ସାବୁନର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ । ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଓ କବକ ମଧ୍ୟ ସାବୁନ ସହିତ ଧୋଇହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସବୁ ମଇଳା, ତୈଳାଂଶ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ଆଦି ଧୋଇବା ପାଇଁ ଦେହରେ ଭଲଭାବେ ସାବୁନ ଲଗାଇବା ଦରକାର । ସାବୁନ ଅତି ମୃଦୁ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ସମସ୍ତ ତୈଳାଂଶର ଅବଦ୍ରବୀକରଣ ପାଇଁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଏହା ଦେହପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ସେମାନେ ସାବୁନ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଦେହରେ ସାବୁନ ଲଗାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ମୁହଁରେ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କ ଏପରି ଧାରଣା ପଛରେ କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣ ନାହିଁ । ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ବି ସାଦା ପରିଷ୍କାର ପାଣି ବି ଅଧିକାଂଶ ମଇଳାକୁ ଧୋଇଦେଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଦେହର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ବାହ୍ୟିକ ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅବସ୍ଥାରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ । ତଥାପି ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ସାବୁନ୍ ବିଷୟରେ ଆଉ ଏକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ହେଉଛି ଯେ, ଏହା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ /କ୍ଷତ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲଗାଇବା କ୍ଷତିକାରକ । ଏଭଳି ଧାରଣାର କାରଣ ହେଉଛି କ୍ଷତ ଚର୍ମ ଉପରେ ସାବୁନ୍ ସାମାନ୍ୟ ବିଦାହ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, କ୍ଷତାକ୍ତ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି । ତେଣୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଚର୍ମ ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ଅଧିକ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତଏବ କ୍ଷତ ଚର୍ମକୁ ଭଲଭାବେ ସାବୁନ୍ ଦେଇ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାମାନ୍ୟ ବିଦାହ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସହିନେବା ଦେହ ପାଇଁ ହିତକାରକ । ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ସ୍ନାନ ପାଇଁ ଦେହର ଚାରିଆଡ଼େ ବିଶେଷ କରି ସନ୍ଧି ଏବଂ ଚର୍ମର ଭାଙ୍ଗ ସ୍ଥାନରେ ଭଲ କରି ସାବୁନ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାବୁନ୍‌କୁ ଦେହରେ ଘଷିବା ସମୟରେ ଯେପରି ଯଥେଷ୍ଟ ଫେଣ ଦେହରେ ରହେ, ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଫେଣ ରହୁନଥିଲେ ଜଣାଯିବ ଯେ, ସାବୁନ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଲଗାଯାଇନାହିଁ ।

ଗାଧୋଇବାର ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି, ପ୍ରଥମେ ଦେହର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଓଦାକରି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସାବୁନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ହାତରେ ଦେହକୁ ଘଷି ଯଥେଷ୍ଟ ଫେଣ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ଦେଇ ଏହାକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଔଷଧଯୁକ୍ତ ସାବୁନ୍ : ଆଜିକାଲି କେତେକ ସାବୁନ୍‌ରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣଯୁକ୍ତ କେତେକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରିତ କରିବାର ହାୱା ଚାଲିଛି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇପାରେ । ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କୌଣସି ଅତିରିକ୍ତ ଉପକାରିତା ନ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବାଣୁରୋଧୀ ସାବୁନ (ଆଣ୍ଟି ସେପ୍‌ଟିକ୍ ସୋପ) : ଚର୍ମକୁ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ସାବୁନ୍‌ରେ ପୂୟରୋଧୀ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଉଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ କବଳରୁ ଚର୍ମକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ସଂକ୍ରମଣର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏ ପ୍ରକାର ସାବୁନ ଉପଯୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ବା ଜୀବାଣୁ ଉପରେ କେତେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ତାହା ସଂଦେହପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ସାବୁନ ଲଗାଇବା ପରେ ଏହା ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଔଷଧ ଜୀବାଣୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ପାଇଁ ଖୁବ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମିଳିଥାଏ । ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ସାବୁନ୍ ଚର୍ମ ଉପରେ ଦୁଇ ଚାରି ମିନିଟ୍ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁରୋଧୀ ଉପାଦାନ ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ଅଧିକ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ଅଯୌକ୍ତିକ ଏବଂ ଅଯଥାର୍ଥ ମନେହୁଏ । ବରଂ କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଜୀବାଣୁରୋଧୀ ପଦାର୍ଥ ଲଗାଇବା / ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

ଆଉ ଏକ ସୂଚନା ବି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ ଭାବେ ପୂୟରୋଧୀ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ସଂସ୍ପର୍ଶ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ (କଣ୍ଟାକ୍ଟ୍‌ଡ଼ରମାଟାଇଟିସ) ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ସ୍ନାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ପୂୟରୋଧୀ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଡ଼େଟଲ୍ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଏବଂ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁ ନ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । କେବଳ ସୁଡ଼ୋମିନାସ୍ ଅରୁଗିନୋସା ଜୀବାଣୁକୁ ଏହା ମାରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଡ଼େଟଲ୍ ମିଶ୍ରିତ ସାବୁନ୍ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ସୁଡ଼ୋମିନାସ୍ ଅରୁଣିନୋସା ଜୀବାଣୁର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହାଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସାଂଘାତିକ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ପ୍ରାକ୍ ହେତୁକ (ପ୍ରିଡ଼ିସ୍‌ପୋଜ୍‌ଡ଼) ହୋଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଥିବା ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବରଂ କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ପୂୟରୋଧୀ ପଦାର୍ଥକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ସାବୁନ୍ : ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଔଷଧାଦି ଉତ୍ପାଦନକାରୀମାନେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଅନେକ ଜଡ଼ିବୁଟିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଜୀବାଣୁରୋଧକ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ରୋଧୀ ଉପାଦାନ ପରି । ଏଥିରୁ କୌଣସି ଅତିରିକ୍ତ ଉପକାର ମିଳିନଥାଏ । ବରଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ଅପକାର କରିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଉପାଦାନ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁଡ଼ିକ ମାନକିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାନ୍ଦ୍ରତା ବି ଉଲ୍ଲେଖ ନ ଥାଏ । ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ, ବିଭିନ୍ନ ଗଛ ପତ୍ର / ଉଭିଦରୁ ନିର୍ଗତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସାନ୍ଦ୍ରତା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗଛର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ, ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସମୟ, ଯେଉଁଠି ଗଛ ବଢ଼ିଥାଏ ସେ ମାଟିର ପ୍ରକୃତି, ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନତା ରହେ । ତେଣୁ ଗଛରେ ଥିବା ସକ୍ରିୟ ଉପାଦନକୁ ମାନକିତ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ତା'ଛଡ଼ା ହର୍ବାଲ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଚର୍ମରେ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଇ ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଚର୍ମର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

ମୃଦୁଜାତୀୟ ଏବଂ ଚର୍ବି ବା ତୈଳଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଥିବା ସାବୁନ୍ : ଏକ ସମର୍ଥ ଏବଂ ସାର୍ଥକ ସାବୁନ୍ ଚର୍ମରେ ବସିଥିବା ସମସ୍ତ ତୈଳ ଓ ଚର୍ବି ଅଂଶକୁ ବାହାର କରିବା ଦରକାର । ତେଣୁ ଏପରି ସାବୁନ୍ ଦେହରେ ଲଗାଇବା ପରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଶୁଷ୍କତା ଅନୁଭବ କରିବା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ତେବେ ଏହି ଶୁଷ୍କତା ହିଁ ତ୍ୱକ ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ନୂତନ ସିବମ୍ (ତ୍ୱଚା ବସା) କ୍ଷରଣ ପୂର୍ବକ ଚର୍ମର ଚର୍ବି ଅଂଶକୁ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ କରିବା ଦିଗରେ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିଥାଏ । ଚର୍ବିଅଂଶ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହେବାପାଇଁ ପରିବେଶ ଓ ପାଣିପାଗ ଅନୁସାରେ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଗୀଷ୍ମ ଓ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଚର୍ମର ଶୁଷ୍କତା ଏତେ ଅନୁଭବ ହୁଏନାହିଁ । କାରଣ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଝାଳ ଏବଂ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ବାୟୁରେ ଜଳୀୟ କଣା ଥାଏ । ଶୀତ ଋତୁରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଶୁଷ୍କ ଥାଏ ଏବଂ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ରହେ ।

ଏହି ଶୁଷ୍କତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ସାବୁନ୍ ଉପାଦାନକାରୀମାନେ ହିଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମୟଶ୍ଚରାଇଜରହିଁ ଉପାଦାନ ଦେଇ ଦାବି କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଚର୍ମରେ ଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ଦାବି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅମୂଳକ । ସାବୁନ ଚର୍ମରୁ ଚର୍ବିଳ ଅଂଶ ବାହାର କରିଥାଏ । ଚର୍ମ ଉପରେ ତୈଳ / ଚର୍ବି ଅଂଶ ଲେପନ କରେନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ସାବୁନ ଚର୍ମ ଉପରୁ ତୈଳ ଅଂଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାହାର କରୁନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ତାହା ଚର୍ମକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ଏବଂ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପରେ ବି ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର ରହେ । ଯଦି ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କତା ଦୂର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତେବେ ଗାଧୋଇବା ପରେ ତୈଳ / ଭେସଲିନ / ମୟଶ୍ଚରାଇଜିଂ ଉପାଦାନ ଲଗାଇହେବ ।

ସେହିପରି ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ତେଲ ଲଗାଇବା ମଧ୍ୟ ଅଯୌକ୍ତିକ । କାରଣ ଚର୍ମ ଉପରେ ଅଧିକ ତୈଳ ଥିଲେ ତାହା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସାବୁନ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ । ଯଦି ଚର୍ମ ଉପରୁ ସମସ୍ତ ତୈଳାଂଶ ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ବାହାରି ନ ଯାଏ, ଗାଧୋଇବା ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଥିବା ସାବୁନ୍ : ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ସାବୁନ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷାରଜାତୀୟ । ସାଧାରଣତଃ ସାବୁନ୍‌ମାନଙ୍କ ପିଏଚ ୧୦ (ପିଏଚ କ୍ଷାରତ୍ୱ ବା ଅମ୍ଳତ୍ୱ ମାପକ) ପାଖାପାଖି ଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଚର୍ମର ପିଏଚ ସାମାନ୍ୟ ଅମ୍ଳତ୍ୱ (ପିଏଚ ୫ ରୁ ୬) ଥାଏ । ସାବୁନ୍‌ରେ ଗାଧୋଇବା ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଚର୍ମର କ୍ଷାରତ୍ୱ ଆଡ଼କୁ (ପିଏଚ୭ରୁ ଅଧିକ) ଚାଲିଆସେ । ତେବେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ପିଏଚ୍‌କୁ ଫେରିଆସେ । ଚର୍ମର ମୃଦୁ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଆମର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ କେତେକ ସାବୁନ୍ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ପିଏଚ ଥିବା ସାବୁନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଫଳରେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଗାଧୋଇବା ପରେ ବି ଚର୍ମର ପିଏଚ୍ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିପାରିବ । ମୃଦୁ ଅମ୍ଳ ଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମରୁ ତୈଳାଂଶ ଦୂର କରିବାରେ ବି ସମର୍ଥ । ସେଥିପାଇଁ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ଖାଇବା ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ସହିତ ଏକ ଲେମ୍ବୁ ଖଣ୍ଡ ବି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେବେ ମୃଦୁ ଅମ୍ଳର ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦକ୍ଷତା କ୍ଷାରର ଦକ୍ଷତାଠାରୁ କମ । ସେଥିପାଇଁ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଥିବା ସାବୁନ୍ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିପାରିନାହିଁ । ତେଣୁ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଥିବା ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର କୌଣସି ଯୌକ୍ତିକତା ନାହିଁ ।

ସୁବାସିତ ସାବୁନ୍ : ଅଧିକାଂଶ ସାବୁନରେ ସ୍ନାନବେଳେ ଆନନ୍ଦିତ ହେବାପାଇଁ ଏହାକୁ ସୁବାସିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ସାବୁନ୍‌ର ବାସ୍ନାକୁ ଶୁଙ୍ଘି ଏହା କିଣିଥାନ୍ତି । କେତେକ ସାବୁନରେ ମୃଦୁ ବାସ୍ନା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକର ବାସ୍ନା ଅତି ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସାବୁନର ବାସ୍ନା କୌଣସି କ୍ଷତି କରେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାବୁନର ଏହି ଅତର ଅଂଶ ଯୋଗୁଁ ରଂଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ସାବୁନର ଅତର (ବାସ୍ନା) ଅତି ତୀବ୍ର, ତାହା ରଂଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବା ଆଶଂକା ଅଧିକ । ତେଣୁ କେବଳ ମୃଦୁ ବାସ୍ନା ଥିବା ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ସ୍ନାନ :

ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ନାନରେ ଦେହର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଓଦା କରିବା ପରେ ସବୁଆଡ଼େ ସାବୁନ୍‌କୁ ମାଲିସ୍ କରି ଯଥେଷ୍ଟ ଫେଣ ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣିଦ୍ୱାରା ଏହା ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଦେହରୁ ସାବୁନ ସହିତ ସମସ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଯାଏ । ପାଣି ଏକ ବାଲ୍‌ଟି ବା ଟ୍ୟାପ୍‌ରୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ସ୍ନାନ ଦେହକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ନାନ କରାଯାଇଥାଏ । ସେ ସବୁର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପକାର ତଥା ଅପକାର ବି ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଟବ୍ ସ୍ନାନ : ସାଧାରଣତଃ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏ ପ୍ରକାର ସ୍ନାନ ଅଧିକ ଜନପ୍ରିୟ । ଏକ ପାଣି ଟବ୍‌ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚାହିଁବା ଅନୁସାରେ ଅନେକ ସମୟ ରହି ସ୍ନାନ କରେ । ଏ ପ୍ରକାର ସ୍ନାନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ନାନ ଅପେକ୍ଷା ଚର୍ମ ଅଧିକ ଓଦା ହୋଇପାରେ ।

ଯଦି ଏଥିରେ ଉଷୁମ ପାଣି ଥାଏ, ଚର୍ମରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ଶୀଥିଳନ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଗାଧୋଇବା ପରେ ଦେହ ଅଧିକ ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଗେ । ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ଚର୍ମ ରୋଗ ଥିଲେ ଟବ୍‌ର ପାଣିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ମିଶାଇ ଦିଆଗଲେ ଏହା ଉପକାର ଦେଇଥାଏ ।

ତେବେ ଟବ୍ ସ୍ନାନ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଏକ ଅପକାର ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସଂକ୍ରମଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ପାଣି ମାଧ୍ୟମରେ ବି ବ୍ୟାପିପାରେ । ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର ହେବା ପାଇଁ ଟବ୍ ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପରେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାୱାର ସ୍ନାନ : ଗାଧୁଆ ଘରେ ସାୱାର ଥିଲେ ତହିଁରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ନାନ କଲାବେଳେ ପାଣି ସ୍ୱତଃ ଦେହ ଉପରେ ପଡୁଥିବାରୁ ଦୁଇ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ସାବୁନ୍‌କୁ ଦେହରେ ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇପାରେ ।

ସାୱାରରେ ସ୍ନାନ କଲାବେଳେ ପାଣି ଦେହ ଉପରେ ସାମାନ୍ୟଅଧିକ ଚାପରେ ପଡ଼ିଲେ ଦେହକୁ ଆରାମ ଲାଗେ ଏବଂ ମନରେ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଆସିଥାଏ ।

ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରେ ସ୍ନାନ: ପାଣିରେ ପହଁରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ଫଳରେ ଦେହକୁ ଆରାମ ମିଳେ । ତେବେ ଏକ ସମୟରେ ଅଧିକ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରେ ଗାଧୋଉଥିଲେ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଏ । ତେଣୁ କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଅନୁଚିତ । ତା'ଛଡ଼ା ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସାବୁନ୍‌ରେ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ନାନ କରିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ରୁ ବାହାରିବା ପରେ ପୂନର୍ବାର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ନାନର ବି ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ର ପାଣି କ୍ଲୋରିନ୍‌ନେସନ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହାର ପାଣିର ପରିସ୍ରବଣ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ପାର ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ତେବେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥିଲେ ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍‌ର ଏହିସବୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତାହା ରୋକିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୋଖରୀରେ ସ୍ନାନ : ପୋଖରୀରେ ଓ ଗାଡ଼ିଆମାନଙ୍କରେ ପାଣି ସ୍ଥିର ରହୁଥିବାରୁ ତହିଁରେ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ସବୁଠାରୁ ବିପଦଜନକ । ନଦୀ ଜଳ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁ ନଦୀ କୌଣସି ସହର ଭିତର କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ବହୁଥାଏ, ତା'ର ପାଣି ପ୍ରଦୂଷିତ ହୁଏ । ତେବେ ନଦୀର ପାଣି ସର୍ବଦା ବୋହୁଥିବା ଯୋଗୁ ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରଦୂଷକ ଗୁଡ଼ିକରୁ ଅନେକ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଆଲୋକ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା କ୍ଷୀଣ ହୋଇଥାଏ । ନଦୀର ସ୍ରୋତ ଯେତେ ଅଧିକ ରହେ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ସେତିକି କମିଯାଏ । ତଥାପି ନଦୀ ଜଳରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ।

ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଅନେକ ସମୟରେ ଧାର୍ମିକ ପ୍ରଥା ମାନି ନଦୀ ବା ପୋଖରୀରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଏ । ଏକ ସମୟରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ନାନ କରୁଥିବାରୁ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ସାମ୍ପୋର ବ୍ୟବହାର :

ସାମ୍ପୋ ବି ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ପରିମାର୍ଜକ । ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ ଡ଼ିଟରଜେଣ୍ଟ କୁହାଯାଏ । ମଥାର କେଶକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ **ସାମ୍ପୋ** ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ପାଣିର ଖରତା ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି **ସାମ୍ପୋ** ବ୍ୟବହାର ପରେ କେଶ କୋମଳ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶେ । ସାବୁନରେ ସଫାକଲେ କେଶ ମାନ୍ଦା ଏବଂ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବିହୀନ ହୋଇଥାଏ । **ସାମ୍ପୋ** ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୈଳାଂଶକୁ ଅବଦ୍ରବୀକରଣ କରି, ଶିରୋ ବଲ୍କଳରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜୀବାଣୁ ଓ ମଇଳା, କେଶର ଧୂଳି ଓ ମଇଳାକୁ ଧୋଇଦିଏ । ତେଣୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ କେଶ ଓ ଶିରୋବଲ୍କଳକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର **ସାମ୍ପୋ** ଲଗାଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାବୁନ୍ ପରି **ସାମ୍ପୋ** ବି ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଫେଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ନ କରେ, ଧୋଇଲାବେଳେ ସମସ୍ତ ମଇଳା ପରିଷ୍କାର ହୁଏନାହିଁ । **ସାମ୍ପୋ**ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ସଫା କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି, ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡ ଓ କେଶକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର **ସାମ୍ପୋ** ପାପୁଲିରେ ରଖି ଆଂଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ତାକୁ ଶିରୋବଲ୍କଳ ଏବଂ କେଶରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ କେଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଫେଣରେ ଭିଜିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି କରନ୍ତୁ । କେଶ ଓ ମଥାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଯାଏଁ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହଯ୍ୟରେ ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ **ସାମ୍ପୋ** ଓ କେଶରୁ ଧୋଇହେବାଯାଏଁ ପାଣି ଛାଡ଼ି ଧୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ଥର ଏପରି କରିବା ପରେ ପୁନର୍ବାର **ସାମ୍ପୋ** ଲଗାଇ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଥା ଓ କେଶ ପରିଷ୍କାର ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ **ସାମ୍ପୋ** ଲଗାଇଲେ ମୁଣ୍ଡ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା ନ କରିବା ପଛରେ କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଯୁକ୍ତି କିମ୍ବା ତଥ୍ୟ ନାହିଁ । ବରଂ ପ୍ରତିଦିନ ଦେହ ଯେତିକି ମଇଳା ହୁଏ ମୁଣ୍ଡ ଓ କେଶ ମଧ ସେତିକି ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ପ୍ରତିଦିନ ଦେହ ସଫା କରିବା ଦରକାର, କେଶ ଓ ମଥା ବି ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅବଶ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ ଲମ୍ବା କେଶ ରଖନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଶକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଶୁଖାଇବା ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ତାଙ୍କର କେଶକୁ ଯେତେବେଳେ ସୁବିଧା ଓ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ହେଆର ଡ୍ରାୟର ବ୍ୟବହାର କରି କେଶ ଶୁଖାଇବା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ପବନ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ପବନରେ କେଶର କାଣ୍ଡ ଫାଟିଯାଇପାରେ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି ଯେ, **ସାମ୍ପୋ** ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା କେଶ ପାଇଁ ହାନୀକାରକ ହୁଏ । ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ କେଶ ନେଇ **ସାମ୍ପୋ** ଥିବା ଦ୍ରବଣରେ ମାସେ ଯାଏଁ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଆପଣ ଯଦି **ସାମ୍ପୋ**ରେ କେଶ ଧୁଅନ୍ତି ତେବେ ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କେଶ ଯେତିକି ସମୟ **ସାମ୍ପୋ**ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିବ ଅବିରତ ଭାବେ ଏକ ମାସ ସମୟ **ସାମ୍ପୋ** ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ସହିତ ସମାନ ହେବ । **ସାମ୍ପୋ**ରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ କେଶ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ **ସାମ୍ପୋ**ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ । ଆପଣ ଦେଖିବେ ମାସେ କାଳ **ସାମ୍ପୋ** ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିଲେ ବି କେଶର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏନାହିଁ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଆମର କେଶ ପ୍ରତିଦିନ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥାଏ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବେ ପୁରାତନ କେଶ ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ବାହାରୁଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୀର୍ଘ କେଶ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ବି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କେଶ ଅତିବେଶିରେ ୭ ବର୍ଷରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଦିନ **ସାମ୍ପୋ** କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କେଶ ଯେଉଁମାନେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଆଦୌ **ସାମ୍ପୋ** ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ କେଶ ପରି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ପରିଷ୍କାର କେଶ ଅପରିଷ୍କାର କେଶଠାରୁ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶେ । **ସାମ୍ପୋର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କେଶକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା । କେଶର ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଏହାର କୌଣସି ଭୂମିକା ନ ଥାଏ ।** ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ **ସାମ୍ପୋ**ର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ କେଶ ଅଧିକ ଝଡ଼ିଯାଏ । ଏପରି ଧାରଣ ଅମୂଳକ ଏବଂ ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଏପରି ହେଉଥିଲେ ଯେଉଁମାନେ **ସାମ୍ପୋ** ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନେ ଚନ୍ଦା ହୋଇଥାନ୍ତେ । ତା' ଛଡ଼ା **ସାମ୍ପୋ** ଯୋଗୁଁ ଯଦି କେଶ ଉପୁଡୁ ଥାଆନ୍ତା, ତାହେଲେ ମହିଳାମାନେ ତାଙ୍କ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ରେ ଥିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବାଞ୍ଛିତ ଲୋମକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାମ୍ପୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତେ । ସେହିପରି ଏକଥା ବି ସତଯେ କୌଣସି ସାମ୍ପୁ ଦ୍ୱାରା ଚୁଟି ଝଡ଼ିବା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଔଷଧଯୁକ୍ତ ସାମ୍ପୋ : ଅନେକ ଉତ୍ପାଦନକାରୀ କେତେକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସାମ୍ପୋରେ ମିଶାଇ ଏହାକୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ / ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ଦାବି କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମଥାରେ ସୋରିଆସିସ୍ ଥାଏ, ଟାର ସାମ୍ପୋ ତାଙ୍କର ଉପକାର କରେ । ରୂପୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତିକବକ (ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗାଲ) ଥିବା ସାମ୍ପୋ ଏବଂ ଶୁଷ୍କ କେଶଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ କଣ୍ଡିସନର ସାମ୍ପୋ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, ସାମ୍ପୋରେ ଯାହା ବି ଉପାଦାନ ଥାଉ ନା କାହିଁକି ତାହା ସାମ୍ପୋ ସହିତ କେଶ ବା ଚର୍ମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ମାତ୍ର ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ରହିବା ପରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ଏତିକି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଔଷଧୀୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । ତେଣୁ ସାମ୍ପୋରେ ଯେଉଁ ଅତିରିକ୍ତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ / ଔଷଧୀୟ ଉପାଦାନ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଏ ତାହା କେବଳ ଅପଚୟ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । କାରଣ ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ପୁଣିଥରେ ଚେତାଇ ଦିଆଯାଉଛି ଯେ, ସାମ୍ପୋର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଚୁଟିକୁ ଏବଂ ମଥାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା । ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ ଏହାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନାହିଁ ।

ସାମ୍ପୋରେ କେଶପାଇଁ ଅନେକ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା କେଶର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଦୃଢତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଅନେକ ଦାବି କରନ୍ତି । ତେବେ ଏପରି ଦାବି ମଧ୍ୟ ଅବାନ୍ତର । ସାମ୍ପୋ ଯେତିକି ସମୟ ମଥାରେ / କେଶରେ ରହେ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଚର୍ମକୁ ଭେଦ କରି ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ସାମ୍ପୋ: ଆଗକାଳରେ ଯେତେବେଳେ ସାମ୍ପୋର ଉଦ୍ଭାବନ ହୋଇ ନ ଥିଲା ଲୋକେ କେଶ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ରୀଠା ଫଳ ଓ ସିକାକାଇ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏ ଦୁଇ ଗଛର ଫଳର ପରିମାର୍ଜକ (ଡ଼ିଟରଜେଣ୍ଟ) ଗୁଣ ରହିଛି । ଏହି ଫଳକୁ ପାଣିରେ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବା ପରେ ଫେଣ ବାହାରେ । ତେବେ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାମ୍ପୋ ତୁଳନାରେ ଏହି ଫଳରୁ କମ୍ ଫେଣ ବାହାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସାମ୍ପୋ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଫେଣ ପାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଫଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ନଚେତ୍ କେଶ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇପାରେନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ରୀଠା ବ୍ୟବହାର କଲେ କେଶ ଅତ୍ୟଧିକ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଁଳା ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଁଳାରେ ଥିବା ତୈଳାଂଶ ଯୋଗୁଁ କେଶରେ ଚମକ୍ ଆସେ । କିନ୍ତୁ ପରିମାର୍ଜକ ସହିତ କୌଣସି ତୈଳର ମିଶ୍ରଣ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିମାର୍ଜକର ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ସେମାନଙ୍କ ସାମ୍ପୋରେ ରୀଠା (ସୋପ୍ ନଟ୍), ସିକାକାଇ ଓ ଅଁଳା ମିଶାଇ ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ବୋଲି ଦାବି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରୀକ୍ଷା କରି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପ୍ରାକୃତିକ ସାମ୍ପୋମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ରସାୟନିକ ସାମ୍ପୋର ଅଧିକ ପ୍ରଭାବୀ ଏବଂ ଉପକାରୀ ।

ହର୍ବାଲ୍ ଏବଂ ହୋମିଓପାଥିକ ସାମ୍ପୋ : ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ବୃକ୍ଷଲତାର ରସ ବାହାର କରି କେତେକ ସାମ୍ପୋରେ ଦିଆଯାଇ ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅଛି ବୋଲି ଦାବୀ କରାଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି, ସାମ୍ପୋରେ ଯାହା ବି ମିଶ୍ରିତ ହେଉନା କାହିଁକି ଚର୍ମ / କେଶ ଉପରେ ଏହା ଅତି ବେଶୀରେ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ରହିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହା ଧୁଆ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ୨-୩ ମିନିଟ୍ ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ହର୍ବାଲ୍ ସାମ୍ପୋ ନାମକରଣ କେବଳ ଏକ ବ୍ୟବସାୟିକ କୌଶଳ । ତା'ଛଡ଼ା ସେ ସବୁ ସାମଗ୍ରୀର ଦକ୍ଷତା ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେହିପରି ହୋମିଓପାଥି ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ହିଁ ହୋମିଓପାଥି ସାମ୍ପୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାମ୍ପୋ ଧର୍ମ ହେଉଛି ଫେଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ସମସ୍ତ ସାମ୍ପୋ ପ୍ରାୟତଃ ସମାନ ଶ୍ରେଣୀର ରସାୟନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥର ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ସାମ୍ପୋର ମୂଳ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କେଶ ଏବଂ ମଥାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା, ଠିକ୍ ଭାବେ ଯେ କୌଣସି ସାମ୍ପୋ ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ସମ୍ଭବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯଥା ପୂୟରୋଧୀ (ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍) ମୟଷ୍ଟରାଇଜର, ହର୍ବାଲ୍ ଏବଂ ହୋମିଓପାଥିକ ଆଦି ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ସାମ୍ପୋ ପାଇଁ ଧୂଆଁବାଣ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ ।

ତୈଳ : ଅତି ପୁରାତନ କାଳରୁ ତୈଳକୁ ଏକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଚର୍ମର କୋମଳତା ରକ୍ଷା କରେ । ବିଶେଷକରି ସ୍ନାନପରେ ଚର୍ମର ତୈଳାଂଶ ଧୋଇ ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ତୈଳର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ଅଧିକାଂଶ ତେଲରେ କୌଣସି ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ନ ଥାଏ । ଭାରତରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଏବଂ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଉଭୟେ ମୃଦୁ ଶ୍ରେଣୀୟ ତୈଳ । ନଡ଼ିଆତେଲ ଶସ୍ତା, ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ, ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍ ବିଦେଶରୁ ଆମଦାନୀ ହେଉଥିବାରୁ ମହଙ୍ଗା । ତେଣୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଧନିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଦେଶୀୟ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଡ଼ିଆ ତେଲଠାରୁ ଅଲିଭ୍‌ଅଏଲ୍ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୁଣରେ ଅଧିକ ନୁହେଁ । ସୋରିଷତେଲର କେତେକ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ତଥା ପ୍ରତିକବକ ଗୁଣ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହାର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଚର୍ମ ଜୀବାଣୁ ଓ କବକ ସଂକ୍ରମଣ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଆଜିକାଲି ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିକବକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ସୋରିଷ ତେଲର ଏହି ଗୁଣ ନିକୃଷ୍ଟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅପରପକ୍ଷରେ ସୋରିଷତେଲ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ଚର୍ମର ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଏହା ଲଗାଇଲେ ଚର୍ମରେ ରଞ୍ଜକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖା ଦେଇ କଳା ଦାଗ ହୋଇପାରେ । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତୈଳ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ତଥା ଦେହର ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଚର୍ମ କଳାପଡ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଗାଧୋଇବା ପରେ ଦେହରେ ତେଲ ଲଗାନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ମନେହୁଏ । କାରଣ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମକୁ ବାହାରି ଯାଇଥିବା ତୈଳାଂଶର ପୁନର୍ଭରଣ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତେଲ ଲଗାନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ତେଲ ଚର୍ମ ଭେଦ କରି ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତନ୍ତୁର ପୋଷଣ ରକ୍ଷା କରେ । କିନ୍ତୁ ତୈଳର ପୋଷଣ କ୍ଷମତା ସନ୍ଦିହାନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏପରି ଆଶା ରଖିବା ନିରର୍ଥକ ମନେହୁଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଚର୍ମ ଓ କେଶରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ ଲାଗିଥିଲେ ତାହା ଚର୍ମ / କେଶକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସାବୁନ୍ ଏବଂ ସାମ୍ପୁର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ତେଲ ଓ ତେଲରେ ଲାଗିଥିବା ଧୂଳି ଆଦି ମଇଳା ଅଂଶକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା । ଯଦି ଅଧିକ ତେଲ ଲାଗିଥାଏ, ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସାମ୍ପୁ ବା ସାବୁନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଫଳରେ ତେଲ ଏବଂ ଅଧିକ ସାବୁନ / ସାମ୍ପୁ କେବଳ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ସିନା ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳେନାହିଁ ।

ମାଲିସ୍ :

ପୁରାତନ କାଳରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିୟମିତ ଭାବେ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହରେ ତେଲ ମାସିଲ୍ କରୁଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ କୋମଳ ରହିବା ସହିତ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଭଲ ହେଉଥିଲା । ମାଂସପେଶୀ ଶୀଥିଳନ ହେବାରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା । ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ତେଲ କେବଳ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବେ ହସ୍ତଚାଳନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ମାଲିସ୍ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ତୈଳର ବ୍ୟବହାର କଲେ । ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ ତେଲରେ ପ୍ରତିବିଦାହକ ଏବଂ ତ୍ୱକ ରକ୍ତିମାକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଥିବାରୁ ତାହା ଚର୍ମର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି କରିଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ତେଲ ଲଗାଇ ମାଲିସ୍ କରିବା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରାୟତଃ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । କାରଣ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁଛନ୍ତି ଯେ, ଚର୍ମ ଓ କେଶରେ ତେଲ ଲଗାଇବା ଅର୍ଥହୀନ ଏବଂ ସମୟସାପେକ୍ଷ । ତଥାପି ଏକଥା ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ଯେ, ସମୟ ଦେଇପାରିଲେ, ମାଲିସ୍ ଦେହ ପାଇଁ ବେଶ୍ ହିତକାରକ । ଏହା ଚର୍ମର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରିବା ସହ ମନ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶୀଥିଳନ କରେ । ଯେଉଁମାନେ ତେଲ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ଲଗାଇ ମାଲିସ୍ କରିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମରେ ଲଗାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ

ଭେସ୍‌ଲିନ୍ (ପେଟ୍ରୋଲିୟମ) ଅନେକ ଶ୍ରେଣୀର ହାଇଡ୍ରୋକାର୍ବନରୁ ଭେସଲିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହା ଚର୍ମ ଉପରେ ଏକ ନିର୍ଭେଦୀ ସ୍ତର ରଚନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଜଳୀୟ କଣା ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । ତେଣୁ ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ଥିଲା ବେଳେ ଏହା ଏକ ପିଚ୍ଛିଳକ ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଥିଲେ ଅଠାଳିଆ ଲାଗେ । ତେଣୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଜନପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିପାରିନାହିଁ । ତଥାପି ଅତି ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଚର୍ମ କୌଣସି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଗୋଇଠି ଫାଟିଲେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । (ଅବଶ୍ୟ ଏହାର କୌଣସି ଔଷଧୀୟ ମୂଲ୍ୟ ନ ଥାଏ ।) ଭେସ୍‌ଲିନ୍ ଏକ ଜନପ୍ରିୟ ନାମ । ଏହାର ବିଜ୍ଞାନ ନାମ ହେଉଛି ପେଟ୍ରୋଲିଅମ୍ । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ସଫ୍ଟ ପାରାଫିନ୍ ମଧ କହନ୍ତି । ଏହା ଧଳା ଏବଂ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗରେ ମିଳିଥାଏ । ଧଳାରଙ୍ଗର ପେଟ୍ରୋଲିଅମ୍ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ।

କ୍ରିମ୍ : ଜଳରେ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥର ମିଶ୍ରଣରୁ କ୍ରିମ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର କ୍ରିମ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ୧.କୋଲଡ୍ କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ୨. ଭାନିସିଙ୍ଗ୍ କ୍ରିମ୍ । କୋଲ୍‌ଡ୍ କ୍ରିମରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଓ କମ୍ ଜଳାଂଶ ଥାଏ । ଭାନିସିଂ କ୍ରିମରେ ଅଧିକ ଜଳାଂଶ ଏକ କର୍ମ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଥାଏ । କୋଲ୍‌ଡ୍ କ୍ରିମ୍ ଭାନିସିଂ କ୍ରିମ ଠାରୁ ଅଧିକ ପିଚ୍ଛିଳକ । କ୍ରିମର ଚର୍ବି ଅଂଶ ପିଚ୍ଛିଳନ କରେ ଏବଂ ଜଳାଂଶ ଚର୍ମ ଉପରୁ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେଲାବେଳେ ଚର୍ମକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖେ । ତେଣୁ କ୍ରିମ ଚର୍ମକୁ ଚିକ୍କଣ କରିବା ସହିତ ଆରାମ ଦିଏ ।

ମୟଶ୍ଚରାଇଜର :

ଚର୍ମର ଜଳାଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ଉପାଦାନକୁ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ଭେସଲିନ୍ ଚର୍ମର ଜଳାଂଶକୁ ବନ୍ଦୀ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ କ୍ରିମ ଚର୍ମର ଜଳାଂଶକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଂଶିକ ଭାବେ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ତେବେ ମୟଶ୍ଚରାଇଜିଂ ଲୋସନରେ ଅଧିକ ଜଳାଂଶ ଏବଂ ଚର୍ମର ଜଳାଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ମୟଶ୍ଚରାଇଜିଂ ଲୋସନରେ ଥିବା ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ମୂଳତଃ ଆର୍ଦ୍ରତା ଗ୍ରାହୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଚର୍ମର ଜଳାଂଶକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ସହ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଜଳାଂଶକୁ ବି ପରିଶୋଷଣ କରେ । ତେବେ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ଗୁଡ଼ିକରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ପ୍ରାୟତଃ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ଅତି ଅଳ୍ପ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ମସୃଣତା ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜେଲି: (ଜେଲ) ସେଲ୍ୟୁଲୋଜ ପରି କେତେକ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ପରିଶୋଷଣ କରିବା ଫଳରେ ଜେଲି ପରି ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ଚର୍ବି ବା ତୈଳାଂଶ ନ ଥାଇ ବି ଏହା ମୟଶ୍ଚରାଇଜରର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଜେଲ୍‌କୁ କେଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ କଠିନ ହୋଇଥାଏ ।

କାଲାମିନ୍ ଲୋସନ :

କାଲାମିନ୍ ନାମକ ଗୋଲାପୀ ରଂଗର ଗୁଣ୍ଡ (ପାଉଡ଼ର) ପାଣିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଉପାଦାନ ସହିତ ମିଶାଇ କାଲାମିନ୍ ଲୋସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଚର୍ମରେ ଲେପନ କରାଯିବା ପରେ ଏହି ଲୋସନରେ ଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେବା ଫଳରେ ଚର୍ମ ଥଣ୍ଡା ରହେ ଏବଂ ଏହାର ପାଉଡ଼ର ଅଂଶ ଚର୍ମ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଆବରଣ ଭାବେ ରହିଯାଏ । ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ବି ଚର୍ମକୁ ରକ୍ଷାକରେ । ତେବେ ଏହି ପାଉଡ଼ର ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଥିବାରୁ ଚର୍ମ ଉପରେ ଏହାର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖି ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ମୁହଁର ଦାଗ ଲୁଚାଇବା (ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ) ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର :

ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ମାଗ୍ନେସିୟମ ଲବଣର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସିଲିକେଟ୍ ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଚର୍ମ ଉପରିସ୍ଥ ଜଳ ଏବଂ ତୈଳାଂଶକୁ ପରିଶୋଷଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଥାଏ । ଚର୍ମର ଜଳୀୟାଂଶ ହ୍ରାସ କରି ଶୁଷ୍କତା ଆଣିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଟାଲ୍‌କମ୍ ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ସୁବାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକରେ କେତେକ ପୂୟରୋଧକ (ଯଥା - ଜିଙ୍କ ଅକ୍‌ସାଇଡ୍) ମଧ୍ୟ ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପାଉଡ଼ରରେ ପ୍ରତି କବକ ଏବଂ ଅପ ପତ୍ରନ ଉପାଦାନ (ଯଥା: ସାଲିସିଲିକ୍ ଅମ୍ଳ) ବି ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଏ । ଆଧୁନିକ ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ରରେ ଟ୍ରାଇସିଲିକେଟ୍ ସ୍ଥାନରେ ଷ୍ଟାର୍ଚର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି । ଷ୍ଟାର୍ଚ ପାଉଡ଼ର ଟ୍ରାଇସିଲିକେଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କୋମଳ ଏବଂ ଏହାର ପରିଶୋଷଣ କ୍ଷମତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ।

ସାଧାରଣତଃ ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ନିରାପଦ । କେବଳ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏଥିରେ ଥିବା ବାସ୍ନା କିମ୍ବା କୌଣସି ଉପାଦାନ ପାଇଁ ଆଲର୍ଜୀ କିମ୍ବା ଅତି ସଂବେଦନଶୀଳତା ଥିଲେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଉଡ଼ର ଲଗାଇବା ପରେ ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ରଂଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ଚର୍ମରେ ଯଦି ପୂର୍ବରୁ ନିଃସନ୍ଦ ଥିବା(ଏକ୍ଜିମା ଡ଼େଟିଲ) ଚର୍ମରୋଗ ଥାଏ, ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିଷେଧ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିନ୍ଦି : ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିନ୍ଦି ଅଛି । ବିନ୍ଦିରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନର ରଂଗୀନ ପଦାର୍ଥର ପଛପାଖେ ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ତାହାରି ସାହାଯ୍ୟରେ କପାଳର ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ଚପାଇ ଲଗାଯାଏ । ଏହି ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ଥିଲେ ତାହା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବିନ୍ଦି ଲଗାଇବା କିଛି ଦିନ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ କମିଯାଏ । ତେବେ ପୂନର୍ବାର ବିନ୍ଦି ଲଗାଇଲେ ପ୍ରଦାହ ପୁନଃପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ପ୍ରଦାହ ସ୍ଥାନ ଆଲୋକ ସଂବେଦନଶୀଳତା ଯୋଗୁଁ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଠାରେ ଥିବା ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଚର୍ମରେ ଥିବା ରଂଜକ ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଫଳରେ ବିନ୍ଦି ଲଗାଇବା ସ୍ଥାନର ରଂଗ ହାଲୁକା ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଏହା ମୃଦୁ ଆକାରରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ପ୍ରତିଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ବିନ୍ଦି ଲଗାଇବା, ଚାଲୁ ରଖନ୍ତି, ସେହି ସ୍ଥାନ ଭିଟିଲିଗୋ ବା ଶ୍ୱେତ ଲାଞ୍ଛନ ପରି ଧଳା ହୋଇଥାଏ ।

ସଂସ୍ପର୍ଶ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ, ଅତ୍ୟଧିକ ରଂଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ରଂଜନ କୋଷ ନଷ୍ଟ ହେବା ଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିନ୍ଦି ନ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କୁଙ୍କୁମ କିମ୍ବା ସିନ୍ଦୁର ଭଳି ବିକଳ୍ପ ରହିଛି । ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ବି ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇପାରେ । ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଇଥିବା ବିନ୍ଦି ଉପଲବ୍ଧ । ଏଥିରେ କୌଣସି ଅଠା ନ ଥାଏ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିରାପଦ ।

ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ :

ରଙ୍ଗୀନ ପାଉଡ଼ରକୁ ମହୁ ଅଠା, ପଲିଏଥିଲିନ୍ ଗ୍ଲାଇକଲ, ପ୍ରପିଲିନ ଗ୍ଲାଇକଲ କିମ୍ବା ଗ୍ଲିସରିନ୍ ଏବଂ ପାରାଫିନ ଆଦି ଅନେକ ପଦାର୍ଥର ମିଶ୍ରଣରୁ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ଲଗାଇବା ନିରାପଦ । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ଦେଖାଦିଏ । ଆଲର୍ଜୀ ଲକ୍ଷଣଭାବେ ଓଠ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇପାରେ ଓଠ ଫାଟିପାରେ କିମ୍ବା ଓଠରୁ କାତି ଛାଡ଼ିପାରେ । ତେବେ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଯାଏ । ପୂନର୍ବାର ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଲକ୍ଷଣ ପୁନଃପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କପାଳରେ ବିନ୍ଦି ଲଗାନ୍ତି । ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ଲଗାଇଲେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୁଏ, ଏ ପ୍ରକାର ବିନ୍ଦିରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରଂଗ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ହେଉଥିଲେ ରଂଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେଲେ ଆଲର୍ଜୀ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପ୍‌ଷ୍ଟିରେ ରଂଗ ବ୍ୟତୀତ ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିର ରଂଗ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ନ ଥାଇ ଅନ୍ୟ କୌଣସି (ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ) ଉପାଦାନ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ଥାଏ, ତାହେଲେ ଚାପଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବି ଅନୁରୂପ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ସିନ୍ଦୁର :

କୁଙ୍କୁମ ଏବଂ ସିନ୍ଦୂର ମଧ୍ୟ ମଥାରେ ଓ କପାଳରେ ଆଲର୍ଜୀ କରିପାରେ । ତେବେ ଏପରି ଆଲର୍ଜୀ ଖୁବ୍ କମ୍ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦିଏ । ପୂର୍ବରୁ କୁଙ୍କୁମ ଓ ସିନ୍ଦୁର ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡକୁ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲାଲ୍ ରଂଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଲେଡ୍ ଅକ୍‌ସାଇଡ୍‌ର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାକୁ ଲାଲ୍ କରାଯାଉଛି ।

ସେଭିଂ କ୍ରିମ :

ସେଭିଂ କ୍ରିମରେ ଏ ପରିମାର୍ଜକ (ଡ଼ିଟେରଜେଣ୍ଟ) ଫେଣ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଚର୍ମ ଉପରେ ସେଭିଂ କ୍ରିମ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲୋମ ଓଦା ଏବଂ ନରମ ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଖିଅର ହେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ବିନା ସେଭିଂ କ୍ରିମ୍‌ରେ ବି ଖିଅର ହେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ବିନା ସେଭିଂ କ୍ରିମରେ ବି ଖିଅର ହେବା ସମ୍ଭବ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଭଲଭାବେ ଖିଅର ହେବାପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଲୋମରାଶିକୁ ଓଦା କରି ତା' ଉପରେ ସେଭିଂ ଲଗାଇ ଫେଣ ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଯାଏ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବା ପରେ ଲୋମ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଭିଜି ନରମ ହୋଇଯାଏ । ଫେଣ ହେଉ ନ ଥିବା କ୍ରିମ୍ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରେଜର୍ ଖିଅର ହେଲେ ପାଣି କିମ୍ବା କ୍ରିମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େନାହିଁ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖିଅର ହେବା ପରେ ଫିଟିକିରି କିମ୍ବା ଡ଼େଟଲ୍ ଆଦି ସଂକ୍ରମଣ ରୋଧକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଖିଅର ହେଲାବେଳେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଆକସ୍ମିକ ଭାବେ କଟି ଯାଇଥିଲେ ସେଠାରେ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ, କାରଣ ସେଭିଂ କ୍ରିମ୍‌ରେ ହିଁ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଯଦି କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଥାଏ, ତାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ନାନ ବେଳେ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ପୂୟରୋଧୀ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ଆଲର୍ଜୀ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଏ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖିଅର ହେବା ପରେ ଆଫ୍‌ଟର ସେଭ୍ ଲୋସନ ଲଗାନ୍ତି । ଏହା ଏକ ସୁବାସିତ ଆଲ୍‌କହଲ । ଖିଅର ହେବା ବେଳେ ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ କଟା କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ, ସେସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଲୋସନ ଲାଗିଲେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଲୋସନ୍‌ର ସଂକ୍ରମଣ ରୋଧକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦକ୍ଷତା ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏହା ସାମାନ୍ୟ ସୁବାସ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ନିରାପଦ ସାମଗ୍ରୀ । ତଥାପି ଅଳ୍ପ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ଆଲର୍ଜୀ କରିପାରେ । ତେବେ ଆଫ୍‌ଟର ସେଭ୍ ଲୋସନର ବ୍ୟବହାର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଖିଅର ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଯୋଗୁ ରଞ୍ଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବି ହୋଇପାରେ । ଖିଅର ହେବାପରେ ମୁହଁକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇଦେଲେ ବି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକାର ମିଳିପାରେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସେଭିଂ କ୍ରିମ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବିକଳ୍ପ ଅଛି । ସେମାନେ ଦାଢ଼ି ରଖିବା ଦରକାର । ନତୁବା ସେମାନେ ବିନା ସେଭିଂ କ୍ରିମ୍‌ରେ କିମ୍ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରେଜର ବ୍ୟବହାର କରି ଖିଅର ହେବା ଉଚିତ୍ ।

କେତେକ ଭାବନ୍ତି ଖିଅର ହେଲେ ଦାଢ଼ି ବା ଲୋମ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭ୍ରମାତ୍ମକ । କାରଣ ଖିଅର ହେବାରେ ଲୋମଶକ୍ତ ହେବା ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନ ଥାଏ । ଅସଲ କଥା ହେଉଛି ଏକ ବଡ଼ ଲୋମ ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ଲୋମଠାରୁ କୋମଳ ଥାଏ । ତେଣୁ ଯଦି କେହି ଲୋମକୁ ନକାଟି ବଢାଏ, ଏହା ନରମ ମନେହୁଏ । ସେହିପରି ଖିଅର ହେବା ସହିତ ଲୋମ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର (ସଂଖ୍ୟା କିମ୍ବା ଆକାରରେ) କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ମଥାର କେଶକୁ ବଡ଼ କରିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଲଣ୍ଡା ହୁଅନ୍ତି, ଅସଲରେ ସେମାନେ କେବଳ ନିଜର ଶ୍ରମ, ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ଅଯଥାରେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ଏପରି ହେଉଥିଲେ (ଯେଉଁମାନେ ଆଦୌ କେଶ ମୁଣ୍ଡନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ) ମାନଙ୍କ ମଥାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ବା ପତଳା କେଶ ଥାଆନ୍ତା ।

ସନ୍‌କ୍ରିମ ଲୋସନ :

ଚର୍ମ ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମିର ଅନେକ ଦୈନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଛି । ଦେହର ଯେଉଁସବୁ ଅଂଚଳ ଖୋଲାଥାଏ ତା'ର ରଂଗ ଆବୃତ ଅଂଶର ତୁଳନାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଗାଢ ବା କଳା ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଚର୍ମର ପୁନଃନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା କରେ । ଚର୍ମର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି କରିବାରେ ବି ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମରେ ଜୀବସାର-ଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ରୋଗ ଏପରିକି ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ବି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଅତି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ହେଉଥିବା ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅତ୍ୟଧିକ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଚର୍ମ ଓ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହେଲେ ହେଁ ଅତ୍ୟଧିକ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘକାଳ ଯାଏଁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ଅନେକ ଚର୍ମରୋଗ ଏବଂ ଚର୍ମରେ ବୟସଜନିତ ହେଉଥିବା ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ଚର୍ମକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସନସ୍କ୍ରିନ୍ ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଜାଣି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଚର୍ମ ଗୋରା (ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗ) ମାନଙ୍କ ଚର୍ମ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ । ସବୁବେଳେ କିମ୍ବା ନିୟମିତଭାବେ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ଲଗାଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣର ଉପକାରରୁ ଆମେ ବଂଚିତ ହେବା । ତଥାପି, ଯେତେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଟାଣ ଖରାରେ କାମ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ, ସନସ୍କ୍ରିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଫଳଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ବୟସାଧିକ୍ୟତା ଯଥା ଚର୍ମକୁଞ୍ଚନ, ମୁଖର ଗାର ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରିବା ପାଇଁ ସନ୍‌ସ୍କ୍ରିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକ୍ ଓ ମାସ୍କ :

ଫେସ୍‌ପ୍ୟାକ୍ ଓ ଫେସ୍‌ମାସ୍କ ପ୍ରସାଧନରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ପେଷ୍ଟ୍ ଲେପନ କରି କିଛି ସମୟଯାଏଁ ରଖାଯାଏ । ପରେ ଏହାକୁ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ବକ୍କଳ ଭାବେ ଛଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନରୁ ପେଷ୍ଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଉପାଦାନ ଅନୁସାରେ ଏହାର ଫଳ ମିଳେ । କିଛି ଜଡ଼ ବା ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡ଼ର, ଜିଙ୍କ ଅକ୍ସାଇଡ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଷ୍ଟାର୍ଚକୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁପାତରେ ଦେଇ ପାଣି କିମ୍ବା କୌଣସି ତୈଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ସହ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପାଣି ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ପେଷ୍ଟ୍‌ରୁ ଜଳାଂଶ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହେଲାବେଳେ ମୁଖମଣ୍ଡଳକୁ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପାଉଡ଼ର ଅଂଶ ମୁଖରୁ ତୈଳାଂଶ ପରିଶୋଷଣ କରିଦେବା ପରେ ମୁଖ ପରିଷ୍କୃତ ହୋଇଥାଏ । ସାଦା ପାଣିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପେଷ୍ଟ୍ ତେଲିଆ ଥିବା ଚର୍ମ ପାଇଁ ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ । ତା'ଛଡ଼ା ପ୍ରଦାହଯୁକ୍ତ ଚର୍ମକୁ ଏହା ଆରାମଦାୟକ ମନେହୁଏ । ପେଷ୍ଟ୍‌ରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଶାଇଲେ ତହିଁରୁ କେତେକ ଔଷଧୀୟ ପ୍ରଭାବ ବି ମିଳେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବୋରିକ୍ ଅମ୍ଳ ମିଶାଇଲେ ତା'ର କେତେକ ଜୀବାଣୁରୋଧୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ୟୁରିଆ କିମ୍ବା ଏକ ମୃଦୁକ୍ଷାରକ ମିଶ୍ରଣ କଲେ ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ ମୃତ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ହଟାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ କୌଣସି ବିରଞ୍ଜକ (ବ୍ଲିଚିଂ ଏଜେଣ୍ଟ) ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମର ରଂଗ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୁଏ । ଏହି ପରିଷ୍କାରକ ଏବଂ ବିରଞ୍ଜକ ଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମର ରଂଗକୁ ଟୋଫା କରିବା ସହିତ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ତେବେ ଏହି ସବୁ ପ୍ରଭାବ ଅସ୍ଥାୟୀ । କେବଳ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍ସବ ଆଦିରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଥା ସମୟରେ ଚର୍ମ ପୁନର୍ବାର ତା'ର ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯିବା ଦରକାର । ଯଦି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ ହୋଇଥାଏ, କ୍ରିମ୍ କିମ୍ବା ଭେସଲିନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏକ ଫେସ୍ ମାସ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତରରେ ମୃତକୋଷ ବିଶିଷ୍ଟ ଷ୍ଟ୍ରାଟସ୍ କର୍ନିଅମକୁ ଭିଜାଇ ଦିଏ । ମାସ୍କକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କଲାବେଳେ ମୃତକୋଷର ସ୍ତର ବାହାରିଯାଏ । ଭାସେଲିନ୍‌ର ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଅଂଶ ଚର୍ମର ଉପର ଅଂଶରେ ରହିଯାଏ ।

ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ଚର୍ମର ଏହି ଉପରସ୍ତର ଏକ ଅବିରୋଧକ ଭାବେ କାମ କରେ । ଚର୍ମ ଭିତରକୁ ପାଣି କିମ୍ବା କୌଣସି କ୍ରିମ୍ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ । ଚର୍ମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ଚର୍ମ ଭିତରକୁ ବାହ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଚର୍ମ ଉପରେ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଲେପ ବା ମାଲିସ୍ କଲେ ତାହା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଚର୍ମ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ତହିଁରେ କ୍ଷତ ଥିଲେ ଅବଶ୍ୟ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚର୍ମର ଅବିରୋଧକ ଗୁଣ ଅବଦମିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚର୍ମର ପୋଷଣ ପାଇଁ ସ୍ଥାନିକ ଭାବେ ମଲମ / କ୍ରିମ୍ ଆଦିର ପ୍ରଲୋପ ଦେବା ଅର୍ଥହୀନ ଏବଂ କେବଳ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ମାତ୍ର ।

ଆଜିକାଲି କେତେକ ଔଷଧୀୟ ପ୍ରଭାବର ଦ୍ୱାହି ଦେଇ କେତେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଫଳ ମୂଳର ରସ କିମ୍ବା ମଞ୍ଜା (ପଲ୍‌ପ) କୁ ଫେସ୍ ମାସ୍କରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦେଖାଯାଉଛି । ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ଉପାଦାନ, ତହିଁରେ ଥିବା ଜଳାଂଶ ଯୋଗୁ (ଆରମାଦାୟକ ଅନୁଭୂତି) କିମ୍ବା ତହିଁରେ ଥିବା ମୃଦୁ ଅମ୍ଳ କିମ୍ବା କ୍ଷାରକ (ପରିସ୍କୃତ ହେବାର ଅନୁଭୂତି) ଯୋଗୁ ଫଳପ୍ରଦ ହେବାପରି ଗ୍ରାହିକା/ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ମନେହୁଏ । ପେଷ୍ଟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମକଙ୍କରିକା ମିଶ୍ରିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ଏହା ନଗଣ୍ୟ ଘର୍ଷଣ କରି ଉପରିସ୍ଥ ମୃତକୋଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ହଟାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଉ କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ (ଉଦ୍ଭିଦଜାତ) ପଦାର୍ଥ ତହିଁରେ ଥିବା ଚର୍ବିଳ ତଥା ତୈଳାଂଶ ଯୋଗୁଁ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏକଥା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦାର୍ଥ ଏ ଦିଗରେ ଫଳପ୍ରଦ ମନେହୁଏ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୃକ୍ଷଲତା (ବା ତା'ର ଫଳପୁଷ୍ପ) ରୁ ନିର୍ଗତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ବୃକ୍ଷଲତାରୁ ନିର୍ଗତ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ । ବରଂ ବୃକ୍ଷଲତାରୁ ନିର୍ଗତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ଘନତ୍ୱରେ ତାରତମ୍ୟ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆରୋଗ୍ୟକାରକ ପ୍ରଭାବ ସାଧାରଣତଃ ମୃଦୁ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ବିଫଳ ହେବାର ବି ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ସଂଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ (ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ) ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘନତ୍ୱ ଥାଏ । ସମସ୍ତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର କାର୍ଯ୍ୟବିଧିମାନକିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ବହୁମୂଲ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଯଥାରେ ଫେସ୍ ପ୍ୟାକ୍ କିମ୍ବା ମାସ୍କରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବା ସପକ୍ଷରେ କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଯୁକ୍ତି ଥିବା ପରି ମନେହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପଦ୍ଧତି

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚିତ ହେବା ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ସରୁ ଓ ଗଭୀର ରେଖା ଦିଶିବା ମୁହଁରେ କଳାଦାଗ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟଥିତ ଏବଂ ଚିନ୍ତିତ ହୁଏ । ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ହେଉପଛେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଚାହେଁ । ସୁଖର କଥା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଲେଜର, ଚର୍ମକୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନିକ ଭାବେ ଇଂଜେକସନ ଦ୍ୱାରା ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ କଳାପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନ ବା ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟମାନ ସଫଳତାର ସହ ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲାଣି । ଏହି ସବୁ ଉପାୟଦ୍ୱାରା ବୟସ ଜନିତ ଚର୍ମର କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସହିତ ଦୂର କରାଯାଇପାରୁଛି । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ମୁଖ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନେ ଉପାୟ ଥିଲେ ହେଁ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ଉପଶମନ ସମୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲାଗୁଛି ।

ଉପଶମନ ସମୟ ଅର୍ଥ ଚର୍ମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରି ତା'ର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରି ପାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ । ଯେଉଁ ସବୁ ପଦ୍ଧତିରେ ଏହି ସମୟ କମ୍ ରହେ ତାହା ଜନପ୍ରିୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସେଥିପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅନ୍ତଃର୍ଭେଦୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପାଇଁ ଆଗଭର ହେଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଏ ସବୁ ପଦ୍ଧତିର ଆଦିଗୁଣ ହେଉଛି ଯେ, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ କମ୍ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଏକାଧିକବାର ଚିକିତ୍ସା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତଥା ଏହାର ସୁଫଳ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ମଧ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଯିବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଆଜିକାଲିର ଲେଜର ଚିକିତ୍ସା ଉଦ୍ଭବ ହେବାପରଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି କମ୍ ଉପଶମନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ ପାଇଁ ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯେଉଁସବୁ ପଦ୍ଧତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ୪ଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ।

ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନକୁ ମସୃଣ ଏବଂ ଭରଣ କରିବା ଇଂଜେକସନ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା

ଚର୍ମର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରେଖା, ବୟସଜନିତ ଦାଗ ଏବଂ ଚର୍ମ ବିବର୍ଣ୍ଣବ ଦୂର କରିବା ପଦ୍ଧତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚର୍ମକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆଖିର ଚାରିପାଖ, ହନୁହାଡ଼ ଓ ବେକରେ ଦୃଢ କରିବା ଏବଂ ତାର ତାନରେ ଉନ୍ନତି କରିବା ପଦ୍ଧତି ।

ଏଲ୍‌ଇଡ଼ି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଲୋକ ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକ ଚର୍ମର ତାନରେ ଉନ୍ନତି କରିବା ।

ଏ ସମସ୍ତ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଟିକୁ ଏକା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଏ ମଧ୍ୟରୁ ଏକାଧିକକୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୌଣସି ଅଧିକ ବୟସ୍କା ମହିଳା ଯଦି ତାଙ୍କର ଚର୍ମକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ କରାଇବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ଏବଂ କିଛିଦିନ ଉପଶମନ ସମୟ ପାଇଁ ରାଜି ଥାଆନ୍ତି, ଚିକିତ୍ସକ ହୁଏତ ତାଙ୍କର କପାଳ ଏବଂ ନାକର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ରେଖା ହଟାଇବା ପାଇଁ ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଏବଂ ଚର୍ମର ମେଚକ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କ୍ୟୁ ସୁଇଚ ଲେଜର ଏବଂ ସମଗ୍ର ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ପାଇଁ ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜର ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚାର୍ଟରେ ବିଭିନ୍ନ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ତା'ର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ଚିକିତ୍ସାବଳୀର ଏକ ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି ।

ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ କେଉଁ ବୟସରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଅନେକ ସମୟରେ ଚର୍ମ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ଲୋକେ ପଚାରନ୍ତି, "ମୁଁ କେତେ ବୟସ ହେଲେ ପ୍ରସାଧନ ସଂପର୍କିତ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଠିକ୍ ହେବ ?" ଅବଶ୍ୟ ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର କିଛି ନାହିଁ । ତେବେ କେତେକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସାଧାରଣଃ ଜୀବନର କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥାଏ ।

କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ୍ ଚିକିତ୍ସା ୩୦-୪୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଭାବପ୍ରକାଶ ଜନିତ କେତେକ ରେଖା ବୟସ ବଢିବା ସହିତ ଗଭୀର ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳୀୟ ମାଂସପେଶୀର ଚଳନକୁ ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ୍ ଦେଇ ମୂଳରୁ କମ୍ ଚଳନଶୀଳ କରାଗଲେ ଏସବୁ ଗାର ଉଦ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସାଧାରଣତଃ କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଭରଣ ତଥା ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଦବିଯାଇଥିବା ଅଂଶର ସଂଶୋଧନ ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ।

ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଉନ୍ନତି କରଣ ପାଇଁ ବି ଆଜିକାଲି ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମଧ୍ୟ ବୟସରୁ ଏହା ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି କରିବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି । କାରଣ ଅତ୍ୟଧିକ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କଲେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅନ୍ତର୍ଭେଦୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହିପରି ଲେଜର ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଲୋକ ସମ୍ବଳିତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବି ଅଧିକ ବୟସ ଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ୩୦-୪୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଯେଉଁ ବୟସରୁ ଚର୍ମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଆରମ୍ଭକରେ, ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ଏବଂ ଉପଶମନ ସମୟ କମ୍ ଲାଗେ ।

ତେବେ ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ସମୟ କ୍ରମେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଚାଲିଛି । ତେବେ ଏହାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତିକରଣ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ନବୀକରଣ ହୁଏନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଚର୍ମର ବି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଚର୍ମର ପୁନଃଯୌବନ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଚାର୍ଟ : ସାଧାରଣ ପ୍ରସାଧନ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରସାଧନ ବା ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକରଣ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ରହିତ ସମାଧାନର ଉପାୟ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଦାମ୍, ଉପଶମନର ସମୟ, ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦିଗର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରି ଆପଣ (ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ) ଏହାକୁ ବାଛି ପାରନ୍ତି । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିର ପୁନଃପୌନିକତା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ କିମ୍ବା ପ୍ରାପ୍ତ ସୁଫଳକୁ ବଜାର ରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସମସ୍ୟା	ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ବିକଳ୍ପ	ସାମର୍ଥ୍ୟ	ମନ୍ତବ୍ୟ
ମୁଖମଣ୍ଡଳ କିମ୍ବା ହାତରେ ଧୂସର ବିନ୍ଦୁ ବା ଦାଗ	ବ୍ଲିଚିଂ କ୍ରିମ୍	ମୃଦୁ ଦକ୍ଷତା	କମ୍ ଦାମ୍ । ନିରାପଦ । ଉପଶମନ ପାଇଁ ସମୟ ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଅନେକଥର ଲେପ ଦେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।
	ରେଟିନଏଡ୍ କ୍ରିମ	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଦକ୍ଷତା	ମଧ୍ୟମ ଦାମ । ଧୂସର ଦାଗକୁ କେବଳ ହାଲୁକା କରେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରକରେ ନାହିଁ । ଚର୍ମର ବିଦାହ କରିପାରେ । ଏହାକୁ ବ୍ଲିଚିଂ କ୍ରିମ୍ ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।
	କେମିକାଲ ପିଲ୍ (ରସାୟନିକ ଖୋଳପା)	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଦକ୍ଷତା	ଅଧିକ ଦାମ । କେମିକାଲ ପିଲର ଘନତା ଉପରେ ଉପଶମନ ସମୟ ନିର୍ଭର କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା	ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ବିକଳ୍ପ	ସାମର୍ଥ୍ୟ	ମନ୍ତବ୍ୟ
	ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ନନ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସର୍‌ଫେସିଙ୍ଗ୍	ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ୍ । ଉପଶମନ ସମୟ ୩-୫ ଦିନ
	ଫଲ୍‌ସଡ୍ ଲାଇଟ୍ ଥେରାପି	ବହୁତ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ, ଉପଶମନ ସମୟ ବି ଖୁବ କମ୍
	କ୍ୟୁ-ସୁଇଚ୍‌ଡ୍ ଲେଜର	ବହୁତ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ୍ । ଉପଶମନ ସମୟ ୭-୧୦ ଦିନ
କେବଳ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଧୂସର ବିନ୍ଦୁ	ଫ୍ରାକ୍‌ସନାଲ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ	ବହୁତ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । କମ୍ ଥର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଉପଶମନ ସମୟ ପ୍ରାୟ ଏକ ସପ୍ତାହ ।
ମୁଖର ସୂକ୍ଷ୍ମରେଖା କିମ୍ବା ସୂକ୍ଷ୍ମକୁଞ୍ଚନ	ଆଲ୍‌ଫା କିମ୍ବା ବିଟା ହାଇଡ୍ରକ୍ସି ଏସିଡ୍ ଲୋସନ ବ୍ୟବହାର	ମୃଦୁଫଳପ୍ରଦ	କମ୍ ଦାମ । ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ଔଷଧ ଉପଲବ୍ଧ ।
	ଗ୍ରୋଥ ଫାକ୍ଟର	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ	ଅଧିକ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ସ୍ୱଳ୍ପ
	କେମିକାଲ୍ ପିଲ୍	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ	ଅଧିକ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ବ୍ୟବହୃତ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଘନତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।
	ମାଇକ୍ରୋ ଡର୍ମାଆବ୍ରେସନ	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପ୍ରଭାବ	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଦାମ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପଶମନ ସମୟ
	ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ ନନ୍‌ଆବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସର୍‌ଫେସିଂ	ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପଶମନ ସମୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା	ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ବିକଳ୍ପ	ସାମର୍ଥ୍ୟ	ମନ୍ତବ୍ୟ
	ରେଟିନଏଡ୍ କ୍ରିମ	ବହୁତ ଫଳପ୍ରଦ	ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଔଷଧ ମିଳିପାରେ । ଅଧିକ ଦାମ । ତେବେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଔଷଧ ପାଇଁ ଔଷଧନାମା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।
	ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ	ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ	ଅତ୍ୟଧିକ ଦାମ । ମଧ୍ୟମ ଉପଶମନ ସମୟ । ତେବେ ନନ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଥର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।
କପାଳର ରେଖା	ବଟୁଲିନମ ଟକ୍ସିନ	ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ବାର ବାର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପଶମନ ସମୟ କିଛି ନାହିଁ ।
	ଇଂଜେକ୍ସନ ଦ୍ୱାରା ପୂରକ (ଫିଲ୍ଲରସ)	ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପଶମନ ସମୟ । ଅଧଃ ଚର୍ମ କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ । ବଟୁଲିଅମ ଟକ୍ସିନ୍ ସହିତ ସଂଯୋଜିତ କରାଯାଇପାରେ ।
ଅବାଞ୍ଛିତ ଲୋମ କେଶ	ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇସିସ୍	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ଗାଢ ଏବଂ ହାଲୁକା ରଂଗର କେଶ ଉଭୟକୁ ବାହାର କରେ । ପୀଡ଼ାଦାୟକ । ଥରକେ ସୀମିତ ଅଞ୍ଚଳର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଅନେକ ଥର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।
	ଇଣ୍ଟେନ୍ସ ପଲ୍ସଡ୍ ଲାଇଟ୍	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	ଅଧିକ ଦାମ । କେବଳ ଗାଢ ରଂଗ କେଶକୁ ଦୂର କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଦେଶର ଲୋକଙ୍କ ଚର୍ମ (କଳା ଓ ସାବନା) ରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଅନେକ ଥର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।
	ଲେଜର ଚିକିତ୍ସା	ଖୁବ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । କେବଳ ଗାଢ ରଙ୍ଗର କେଶ ଦୂର କରିଥାଏ । ବ୍ୟଥା ଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ଅନେକଥର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ ।
ଆଖି ଚାରିପାଖର ଗାର / ରେଖା	ଫ୍ରାକସନାଲ ଲେଜର ରିସର୍ଫେସିଂ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟରୁ ପାଇଁ ମଧ୍ୟମ	ଅତ୍ୟଧିକ ଦାମ । ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏଁ ଫଳପ୍ରଦ ରହେ । ଉପଶମନ ସମୟ ସ୍ୱଳ୍ପ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା	ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ବିକଳ୍ପ	ସାମର୍ଥ୍ୟ	ମନ୍ତବ୍ୟ
	ଟ୍ରେଟିଇନମ୍ କ୍ରିନ ଇଂଜେକ୍ସନ	ଭାବ ପ୍ରକାଶରେ ଉଭ ରେଖାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ସ୍ୱଳ୍ପ । ବାରମ୍ବାର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଆଖିତଳର କୁଞ୍ଚନ କିମ୍ବା ଓହଳା ଚର୍ମ	କ୍ରିମ୍ ଓ ଜେଲ୍	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଫଳପ୍ରଦ	କମ୍ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ନାହିଁ ।
	ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ଚିକିତ୍ସା	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ନାହିଁ ।
	ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜରରିସରଫେସିଂ	ଅତ୍ୟଧିକ ଫଳପ୍ରଦ	ଅତ୍ୟଧିକ ଦାମ । ଦୀର୍ଘତର ଉପଶମନ ସମୟ ।
ମୁଖର ନିମ୍ନାଂଶ ଏବଂ ବେକ ନାସୋଲାବିଆଲ୍ ଫୋଲ୍ଡ଼ (ଓଠ ଏବଂ ନାକର ଭାଙ୍ଗ)	ଫିଲରସ (ପୂରକ)	ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ	ଅତ୍ୟଧିକ ଦାମ । ସାମୟିକ ଅଧଃଚର୍ମ କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପଶମନ ସମୟ । ଚିକିତ୍ସା ପୁନର୍ବାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।
ବେକର ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚିତ କିମ୍ବା ଢିଲା ହେବା	ଟ୍ରେଟିଇନମ୍ କ୍ରିନ ଇଂଜେକ୍ସନ	ଫଳପ୍ରଦ (ଢିଲା ଚର୍ମ ପାଇଁ)	ଅଧିକ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।
	ଫୋକସ୍ଡ଼ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ସ୍କିନ ଟାଇଟନିଂ	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବ୍ୟଥାଦାୟକ ।
	ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ସ୍କିନ ଟାଇଟନିଂ	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	ଅଧିକ ଦାମ । ବ୍ୟଥାଦାୟକ ନୁହେଁ । ଉପଶମନ ସମୟ ନାହିଁ ।
	ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ନନ୍ ଅବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ	ସର୍ବାଧିକ ଫଳପ୍ରଦ	ଅଧିକ ଦାମ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପଶମନ ପାଇଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମସ୍ୟା	ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ବିକଳ୍ପ	ସାମର୍ଥ୍ୟ	ମନ୍ତବ୍ୟ
	ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ	ସର୍ବାଧିକ ଫଳପ୍ରଦ	ଅତ୍ୟଧିକ ଦାମ । ଉପଶମନ ସମୟ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।
ଅଧି ହନୁପାତ ତଳ ଚର୍ମ ଢିଲା ହେବା	ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସି ସ୍କିନ୍ ଟାଇଟେନିଙ୍ଗ୍	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	ଅଧିକ ଦାମ । ବ୍ୟଥା ଦାୟକ ନୁହେଁ । ଫଳପ୍ରଦଉପଶମନ ସମୟ ନାହିଁ । ଫଳାଫଳ ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ ନ ହୋଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିକିତ୍ସକ ଅଥବା ବିଉଟିସିଆନ୍ ?

ଚର୍ମର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକରଣ ବା କୈଶୋରୀକରଣ ପାଇଁ ଅନୁସୃତ ହେଉଥିବା ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଥିରେ କେବଳ ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା ଜଡ଼ିତ ଥାଏ, ତାହା ନର୍ସ କିମ୍ବା ବିଉଟିସିଆନ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମାପନ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚର୍ମର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶର ସଂପର୍କ ଥାଏ, ଚିକିତ୍ସକ (ଡ଼ର୍ମାଟୋଲଜିଷ୍ଟ / ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନ)ଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଜରୁରୀ । ଆପଣ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତି / ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ତା'ଉପରେ ଅନୁସୃତ ପଦ୍ଧତିର ସଫଳତା ନିର୍ଭର କରେ ।

ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅର୍ନ୍ତଭେଦୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ (ଯଥା : ମାଇକ୍ରୋଡ଼ର୍ମା ଆର୍ବେସନ) ବିଉଟିସିଆନ୍ / କସ୍‌ମେଟୋଲଜିଷ୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ ଚର୍ମର ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା, ଲେଜର ପ୍ରୟୋଗ ଆଦି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏସବୁ ପଦ୍ଧତିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ନର୍ସ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ସହାୟକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଏସବୁ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡ଼ର୍ମାଟୋଲଜିଷ୍ଟ (ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ), ଡ଼ର୍ମାଟୋଲଜିଷ୍ଟ ସର୍ଜନ (ଚର୍ମ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ), ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନ, ଫେସିଆଲ୍ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନ, ଅକ୍ୟୁଲୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସର୍ଜନ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ କଣ ପଚାରିବେ ?

କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରସାଧନ ବୈଷୟିକ ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ (ଯଥା : ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ ଇଂଜେକ୍ସନ), ସେ ପ୍ରତିମାସରେ ଏପରି ପଦ୍ଧତି ହାରାହାରା କେତୋଟି କରନ୍ତି ବୁଝିନେବା ଉଚିତ୍ । ଫିଲର ଇଂଜେକ୍ସନ, ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ । ସେହି ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା କେତେବର୍ଷ ହେଲାଣି ଏବଂ ଏ ବିଷୟରେ ସେ କିଛି ଗବେଷଣା କିମ୍ବା ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଶିକ୍ଷା ଦାନ କରନ୍ତି କି ? ଅବଶ୍ୟ ଦକ୍ଷତାର ସ୍ତରରେ ତାରତମ୍ୟ ଆସିପାରେ । ତଥାପି ଆପଣ ଯାହାଙ୍କ ପାଖରେ କରାଇବେ ସେ ଏ ଦିଗରେ ସୁଦକ୍ଷ ବୋଲି ପ୍ରଥମରୁ ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ପାଇଁ ଏ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ତା'ଛଡ଼ା ପ୍ରତିଦିନ ସେ କେତୋଟି ଅପରେସନ କରନ୍ତି ତାହା ଜାଣିବା ଦରକାର । ଯଦି ସର୍ଜନ ଅତି ମାତ୍ରାରେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ସେ ଯତ୍ନ ଦେଇ ନପାରିବେ ବୋଲି ଆପଣଙ୍କର ହୃଦୟଙ୍ଗମ ନ ହୁଏ, ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଆପଣ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ ମନେ କରିବେ କି ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ଚିକିତ୍ସାର ଦାମ୍ ବିଷୟ ବି ପଚାରିବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଫିସ୍ ଥାଏ ତାହା ମୋଟ ଦାମ୍‌ରୁ କଟାଯାଏ କି ? ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟ ଥାଏ କି ଔଷଧ, ନର୍ସି, ହସ୍‌ପିଟାଲ ରହଣୀ ଖର୍ଚ୍ଚ (ବେଡ୍‌ର ଦାମ), ଅପରେସନ ଥିଏଟର ଓ ଆନାସ୍ଥେସିଆ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଲଗା ପଡ଼େ କି ? ତା'ଛଡ଼ା ଆନାସ୍ଥେସିଆ କିଏ ଦେବେ ? ଉପଶମନ ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗେ ? କୌଣସି ଉପଦ୍ରବ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ କି ? କୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଯଦି ପୂନର୍ବାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ, ତେବେ କେତେଥର କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ କେତେଦିନ ପରେ ?

ସବୁବେଳେ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଉପରେ ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ସବୁକଥା ଖୋଲି କହିପାରିବେ, ତାଙ୍କୁ ହିଁ ବାଛନ୍ତୁ । ସେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହକାରୀମାନେ ବି ଭଦ୍ର ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ସଂପନ୍ନ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସର୍ବୋପରି ସ୍ମରଣଥାଉକି, ବିଶେଷଜ୍ଞ ଯେତେ ଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ଦକ୍ଷ ହେଲେ ବି ଫିଲିଂ, ଲେଜର ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା କେମିକାଲ ଫିଲିଂ ଆଦି ଯେ କୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଆପଣଙ୍କୁ ପୂନର୍ବାର ୨୦ ବର୍ଷର ଯୁବତୀ/ଯୁବକରେ ପରିଣତ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

କିପରି ଏବଂ କେଉଁପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସକ ଚୟନ କରିବେ ?

ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ହେଉଛି, ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁସବୁ ପଦ୍ଧତି ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବେ କରାଯାଇପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟଧାରଣା ଦେଇପାରିବେ । କେତେକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅନ୍ତର୍ଭେଦୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିବା ପାଇଁ ନର୍ସ କିମ୍ବା ବିଉଟିସିଆନ୍ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । କିମ୍ବା କୌଣସି ଖ୍ୟାତନାମା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିଷୟରେ ସେ ଅନୁମୋଦନ କରିପାରନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ଇଣ୍ଟରନେଟ ସାହାଯ୍ୟ ବି ଆପଣ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ୱେବସାଇଟ୍‌ରୁ ଜାଣିପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଯଦି ଏପରି ଚିକିତ୍ସା ସଫଳତାର ସହ କେଉଁଠାରେ କରାଇଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ପାଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଜନପ୍ରିୟ କିମ୍ବା ଲୋଭନୀୟ ଅନେକ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଦକ୍ଷ ଚିକିତ୍ସକ ନ ହେବାର ବି ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ବିଉଟିସିଆନ / କସ୍‌ମେଟୋଲଜିଷ୍ଟ କିପରି ବାଛିବେ ?

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ବହିର୍ଭୂତ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ପ୍ରସାଧନ ବିଜ୍ଞାନ ପରିସରଭୁକ୍ତ । ଯେଉଁମାନେ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କେଶ ଓ ନଖର କର୍ତ୍ତନ, ଷ୍ଟାଇଲ୍ କରିବା ଏବଂ ରଂଗ କରିବା ବାବଦରେ ବି ତାଲିମ୍ ନେଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଉଟିସିଆନ୍‌ମାନେ ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନେଇଥାନ୍ତି । ଡ଼ିପ୍ କ୍ଲିନସିଙ୍ଗ (ଗଭୀର ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରିବା), ଫେସିଆଲ୍ କରିବା, ନିମ୍ନ ଗ୍ରେଡ୍‌ର ରସାୟନିକ ପିଲିଙ୍ଗ କରିବା ଏବଂ ମାଇକ୍ରୋଡ଼ର୍ମାଆବ୍ରେସନ ଆଦି ପଦ୍ଧତି ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମାହିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭେଦୀ ବିହୀନ ପଦ୍ଧତି କରିବା ବ୍ୟତୀତ ବିଉଟିସିଆନ୍ ମାନେ ଚିକିତ୍ସକ ତାଙ୍କ ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ମୁଖର ଉଚିତ୍ ପ୍ରସାଧନ ଆଦି କରି ଏବଂ ସେ ଦିଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା ପରବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିବା ଲାଲ୍ ଦାଗ ଆଦିକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଦରକାରୀ ସୂଚନା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଉଟିସିଆନ୍ ଭଲଭାବେ ତାଲିମ୍ ନ ପାଇ କେତେକ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଫଳରେ ବିପଦଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଚର୍ମର ଲେଜର ସର୍ଜରୀ, ପ୍ରକୃତ ଡ଼ର୍ମାଆବ୍ରେସନ ଆଦି ପଦ୍ଧତି ଅଣ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଗଲେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ କୌଣସି ବିଉଟିସିଆନ ଚୟନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସାଧୁତା ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଇଂଜେକ୍ସନ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗାର ଏବଂ ଗଭୀର ରେଖା ତଥା ବୟସ ଜନିତ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ବଟୁଲିଅମ୍ ଟକ୍ସିନ :

ବଟୁଲିଅମ ଟକ୍ସିନ ଚିକିତ୍ସା ୧୯୮୦ ମସିହାରୁ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ସେହିଦିନରୁ ଆଜିଯାଏଁ ଏହା ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛି । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୩୨ ଲକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାର ହିସାବ କରାଯାଇଛି । ଉଭୟ ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ୩୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଏହି ଇଂଜେକ୍ସନ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଜନପ୍ରିୟ ବ୍ରାଣ୍ଡ ହେଉଛି ବୋଟକ୍ସ । ଏବେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଇଂଜେକ୍ସନ ଡ଼ିସ୍‌ପୋଟ ଏବଂ ଜିଓମିନ୍ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି ।

ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ଜନପ୍ରିୟତାର କାରଣ ହେଉଛି, ଏହା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦାମ୍ (ଗୋଟିଏ ଥର ଚିକିତ୍ସାର ଦାମ ପ୍ରାୟ ୨୦ ହଜାର ଟଙ୍କା) । ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ କୌଣସି ବିପଦ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଉପଶମନ ପାଇଁ କୌଣସି ସମୟ ଲାଗେନାହିଁ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ରେଖା ତଥା କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ବେକର କୁଞ୍ଚନ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଥରେ ଦୁଇଥର ଚିକିତ୍ସାପରେ ଏହା ଗଭୀର ରେଖା ସୃଷ୍ଟି ହେବାରେ ବାଧା ଦିଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ ଟାଇପ୍-ଏ କ୍ଲୋଷ୍ଟ୍ରିଡ଼ିଅମ୍ ବଟୁଲିନମ୍ ନାମକ ଜୀବାଣୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ । ଏହି ଜୀବାଣୁ ଯଦି ଖାଦ୍ୟରେ ପେଟକୁ ଯାଏ କିମ୍ବା କୌଣସି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରବେଶ କରେ, ବଟୁଲିନମ୍ ନାମକ ପ୍ରାଣଘାତକ ରୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁରହିତ ଏବଂ ବିଶୋଧିତ ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ୍‌ର ଅଣୁ ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ, ଏହା ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ପ୍ରବେଶ କରେନାହିଁ ଏବଂ ଏହି ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି କରେନାହିଁ । ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ମାତ୍ରା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ତାହା ହାନୀକାରକ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ଏସିଟିଲ୍ କୋଲିନ୍ ନାମକ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରତିରୋଧ ପୂର୍ବକ ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏସିଟିଲ୍ କଲିନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ମାଂସପେଶୀର ଚଳନ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ ବାଧା ଦେବା ଫଳରେ ନିର୍ବାଚିତ ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ହୋଇନଥାଏ । ଫଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅଚଳନ ହୁଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଭାବପ୍ରକାଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରୁଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳନ ହେବା ଫଳରେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ଲୋପପାଇ ଚର୍ମ ମସୃଣ ଦିଶେ । ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚିତ ହେଉନଥିବାରୁ ନୂତନ କୁଞ୍ଚନ ରେଖା ମଧ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ ।

ବଟୁଲିନମ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପାଇଁ ଅଳ୍ପ କିଛି ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗେ । ବିଶେଷ ବ୍ୟଥା ହୁଏନାହିଁ । ବେଳେବେଳେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନ ଘଣ୍ଟାଏ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ୍ ହୋଇପାରେ । ସାମାନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଏ ସବୁ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ରହେ । ଏକ ସପ୍ତାହି ମଧ୍ୟରେ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାୟ ୩-୪ ମାସ ରହିଥାଏ । ଦୁଇତିନିଥର ଏହି ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାପରେ ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ରହେ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି ଯେ, ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିନ ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାଫଳରେ ତାଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା ଅପ୍ରତିସମ ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାଦେଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଦିଆଗଲେ ଭାବପ୍ରକାଶରେ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । ତେବେ ଉପର ଆଖିପତା ଉପରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଆଗଲେ ଅତି ଅଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ଥାୟୀଭାବେ ଆଖିପତା ତଳକୁ ଖସିପଡ଼ିବା ପରି ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ତେବେ ବିନା ଲାଇସେନ୍ସ ପ୍ରାପ୍ତ ଅନଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଆଗଲେ ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଜ୍ଞାପନ ଜରିଆରେ ବୋଟକ୍ସ ବିକ୍ରି ହେବାର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି / ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଟୁଲିନମ୍ ଟକ୍ସିଏଡ୍ କେବଳ ଗତି ସମ୍ବଳିତ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଭାବପ୍ରକାଶ ସଂପର୍କିତ ରେଖାବଳୀକୁ ଦୂର କରିପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ହସିବା, କାନ୍ଦିବା, ରାଗିବା, ଘୃଣା କରିବା, ହୁଇସିଲ୍ ମାରିବା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଉଥିବା ରେଖାବଳୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ତେବେ ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ାଠାରୁ ଦୁଇ ଓଠ କୋଣକୁ ଲମ୍ବିଥିବା ରେଖା ଖୁବ ଗଭୀର । ଏହା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବଟୁଲିନମ୍ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୋମଳ ତନ୍ତୁ ପୂରକ (ସଫ୍ଟ ଟିସ୍ୟୁ ଫିଲର) ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ବେଳେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ବଟୁଲିନମ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ସହିତ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ କିମ୍ବା ସଫ୍ଟ ଟିସ୍ୟୁ ଅଗମେଣ୍ଟେସନ୍ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ।

କୋମଳ ତନ୍ତୁ ପୂରକ (ସଫ୍ଟ ଟିସ୍ୟୁ ଫିଲରସ) :

ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବର୍ତ୍ତୁଳତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଚର୍ମ ତଳେ କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଭରଣ କରାଯାଏ । ଓଠର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିବା ହନୁହାଡ଼ର ଉଚ୍ଚତା ଅଧିକ କରିବା, ଅଧଃହନୁ ରେଖାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା, ବ୍ରଣ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଜନିତ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତଦାଗର ଭରଣ କରିବା କିମ୍ବା ଗାଲ, କିମ୍ବା ଆଖିର ଖାଲ ଅଂଶକୁ ଭରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସୃତ ହୋଇଥାଏ । ନାଜୋଲାବିଆଲଫୋଲଡ଼ (ଦୁଇନାକ ପୁଡ଼ାଠାରୁ ଦୁଇଓଠ କୋଣ ଯାଏଁ ଲମ୍ବିତ ଗାର) କୁ ଭରଣ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଏ ।

ବୟସ ବଢିବା ସହିତ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଚର୍ମତଳେ ଥିବା କୋଲାଜେନ୍ ତନ୍ତୁ ହରାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଶୁଷ୍କତା କୁହାଯାଏ । କୋମଳ ତନ୍ତୁ ହ୍ରାସ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ପାଟିର କୋଣ, ଚିବୁକ, ଗାଲ, ଆଖିତଳ ଏବଂ ନାଜୋଲାବିଆଲ୍ ଫୋଲଡ଼ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏ ଅଂଚଳ ଗୁଡ଼ିକରୁ କୋମଳ ତନ୍ତୁ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଯୋଗୁଁ ସହଜରେ ଏଠାରେ ଭାଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଭରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶତଃ ଏହା ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଖୁବ୍ ଜନପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛି ତା'ର କାରଣ ହେଉଛି - ଏଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ଉପଶମନ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲାଗେ ।

ଇଂଜେକ୍ସନ ପୂରକ ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଘନତ୍ୱ ଏବଂ ଫର୍ମୁଲାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଫର୍ମୁଲାର ପୂରକ ମିଳୁଥିବାରୁ କେଉଁଟି ଚୟନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି । ଆପଣ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଭାବ ଅସ୍ଥାୟୀ କିନ୍ତୁ କମ୍ ବିପଦ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ପସନ୍ଦ କରିବେ ଅଥବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ବିପଦ ଆଶଙ୍କା ଥିବା ପଦାର୍ଥ ପସନ୍ଦ କରିବେ ? ଆପଣ ଏକ ନୂତନ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଅଥବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣାଶୁଣା ଏକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବେ ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ସେବା ଦରକାର କରିପାରନ୍ତି । ଚିକିତ୍ସକ ସାଧାରଣତଃ ଚୟନ ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥରୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ତର ସ୍ତରରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହାସଲ କରିବାଯାଏଁ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ମାଲିସ୍ କରି ଇଂଜେକ୍ସନ ପଦାର୍ଥକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ସେସନ୍ ୧୫ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗେ । ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥ ଅନୁସାରେ ଦାମ୍‌ରେ ଫରକ ଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ପରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମ ଘଣ୍ଟେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ବରଫ ପ୍ୟାକ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କର ଯଦି କୋମଳ ତନ୍ତୁ ପୂରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ,

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ :

- ଆପଣ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବହାର କେବେଠାରୁ କରୁଛନ୍ତି ? ମାସରେ ହାରାହାରି ଆପଣ କେତେଜଣଙ୍କଠାରେ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ?
- ପୂରକଟି କେଉଁ ପ୍ରକାର ବସ୍ତୁ ? ଏହାର ନାମ କଣ ? ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ନା ସଂଶ୍ଳେଷିତ ପଦାର୍ଥ ?
- ଉପଦ୍ରବ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ କେବେ କେବେ ହୁଏ କି ? ଯଦି ହୁଏ ତା'ର ଆପାତନ ହାର କେତେ (ଶତକଡ଼ା କେତେ) ?
- ପଦ୍ଧତିର ଫଳାଫଳ ଅସ୍ଥାୟୀ, ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ସ୍ଥାୟୀ ?
- ପଦ୍ଧତିର ଫଳାଫଳ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥିଲେ, ପରେ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଦୂର କରିବା ସମ୍ଭବପର କି ?
- ଏହି ଉପାଦାନର ବ୍ୟବହାର ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ କି ? ଏହା ଏକ ନୂତନ ଉତ୍ପାଦ ହୋଇଥିଲେ ମୋର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ପାଦମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେବ କି ?

କୋମଳ ତନ୍ତୁପୂରକ ଚୟନ କରିବା ପାଇଁ ସୂଚନା :

ପୂରକ ଚୟନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବା ଦରକାର ଦେଖନ୍ତୁ । ତଦନୁସାରେ ପୂରକର ଚୟନ କରାଯାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପୂର୍ବରୁ ଚର୍ବି ଥିଲା (ଯଥା ଗାଲ) ତାହା ପାଇଁ ଚର୍ବି ଚୟନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଦିଶେ । ସେହିପରି ଚର୍ବି ନଥିବା ସ୍ଥାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

(ଯଥା : କପାଳ) ପାଇଁ ଚର୍ବିଳ ପଦାର୍ଥ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ତା'ଛଡ଼ା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ବ୍ୟବହାର ଦିଗରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟ ହିସାବକୁ ନେବା ଦରକାର । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ହ୍ୟାଲୁରନିକ୍ ଅମ୍ଳ : (ବ୍ରାଣ୍ଡ ନାମ - ରେଷ୍ଟିଲେନ୍, ଜୁଭାଡ୍ରମ ଅଲଟ୍ରା, ପର୍‌ଲେନ, ଭଲ୍ୟୁମା, ବେଲାଟରୋ) ।

ଚର୍ମ ଓ କୋମଳ ଅସ୍ଥିରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାରରେ ହ୍ୟାଲୁରନିକ୍ ଅମ୍ଳ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଥାଏ । ଚର୍ମରେ ଥିବା କୋଲାଜେନ୍ ଏବଂ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ତନ୍ତୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ହ୍ୟାଲୁରନିକ୍ ଅମ୍ଳ ରହି ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ କୁସନ୍ ପରି କାମକରେ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହ୍ୟାଲୁରନିକ୍ ଅମ୍ଳ ମୁଖ୍ୟତଃ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ସୁଖର କଥା ଏହି ଉପାଦାନର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ କୌଣସି ଆଲର୍ଜୀର ଭୟ ନ ଥାଏ ।

ଏହାର ପତଳା ଦ୍ରବଣ ସୂକ୍ଷ୍ମରେଖା ଗୁଡ଼ିକୁ (ଆଖିକୋଣ) ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ନାଜୋଲାବିଆଲ୍ ଫୋଲଡ୍ ପରି ଗଭୀର ଗାର ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବହଳା ଜେଲ୍ ପରି ପଦାର୍ଥ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଆଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଅଧିକ ଚଳନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ୩-୪ ମାସ ଯାଏଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଥିର ଅଂଶ (ଗାଲ ଓ ଆଖି ତଳେ) ଏହା ୬ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଅତୁଟ ରହେ ।

ତେବେ ଦୁଇ ତିନିଥର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଚିକିତ୍ସାର ଫଳାଫଳର ଦୀର୍ଘତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ ।

ପଲି-ଏଲ୍-ଲାକ୍ଟିକ୍ ଅମ୍ଳ : (ସ୍କଲପଟ୍ରା)

ଏହି ଉପାଦାନ ଶରୀରରେ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅପରେସନରେ ବ୍ୟବହୃତ ସିଲାଇ ସୂତାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପ୍ରସାଧନ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହା କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦୁଇବର୍ଷ ରହିଥାଏ । ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ଇଂଜେକ୍ସନସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟଥା, ଲାଲ୍‌ହେବା, ଚର୍ମର କ୍ଷତ, ରକ୍ତକ୍ଷରଣ, କୁଣ୍ଡାଇହେବା, ଏବଂ ସ୍ଥାନିକ ଫୁଲା ହେବା ପ୍ରଧାନ ।

ମାଇକ୍ରୋ-ସ୍ଫିଅର ଫିଲରସ (ବ୍ରାଣ୍ଡ ନାମ : ରେଡ଼ିକ୍, ଆଟିପ୍ଲାଷ୍ଟ, ଆଟିଫିଲ୍)

ମାଇକ୍ରୋସ୍ଫିଅର ଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲାକାର କଠିନ ବସ୍ତୁ । ଏହି ପଦ୍ଧତିର ସଫଳତା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଅନୁସୃତ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ରେଡ଼ିକ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜେଲ୍ ଏବଂ କାଲସିଅମ୍ ହାଇଡ୍ରକ୍ସିଲାପାଟାଇଟ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ପୂରକଭାବେ ଏହି ପଦାର୍ଥ କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା କୋଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମଞ୍ଚ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଏହା ବର୍ଷକରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏଁ ଫଳପ୍ରଦ ଥାଏ ।

ସ୍ୱଜାତୀୟ ଚର୍ବି ପ୍ରତିରୋପଣ :

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୂରକ ପଦାର୍ଥର ଉପଲବ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଜିକାଲି ଖୁବ୍ କମ୍ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଉଛି । ଚିକିତ୍ସକ ଆପଣଙ୍କ ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ (ଯଥା : ଅଣ୍ଟା, ଜଂଘ, ପେଟ, କିମ୍ବା ନିତମ୍ବ) ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଚର୍ବି ବାହାର କରି ମୁଖର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେଇ ପୂରଣ କରିଦିଅନ୍ତି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩-୪ ମାସ ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ ବାହାରିଥିବା ଚର୍ବିକୁ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଫ୍ରିଜ କରି ରଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦ୍ୱିତୀୟଥର ଚର୍ବି ବାହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟଥର ଚିକିତ୍ସା ହେବାପରେ ଅନେକାଂଶରେ ୫-୧୦ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ରହେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଜଟିଳ ଏବଂ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି / ଚିକିତ୍ସକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଆମେରିକାର ପାଞ୍ଚଟି ସର୍ବାଧିକ ଜନପ୍ରିୟ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ରହିତ ପ୍ରସାଧନ ପଦ୍ଧତି : ୨୦୧୨ ମସିହାରେ ଆମେରିକାରେ ପ୍ରାୟ ଏକକୋଟି ୬୦ ଲକ୍ଷ ପ୍ରସାଧନ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି । ଅଧିକାଂଶ ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ରହିତ ପଦ୍ଧତି ।

ପଦ୍ଧତି	କେତେ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଛି	ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗେ	ହାରାହାରି କେତେଥର କରିବା ଦରକାର ହୁଏ	ହାରାହାରି ଖର୍ଚ୍ଚ ଟଙ୍କା (ଥରକୁ)*
ବଟୁଲିନମଟକ୍ସିନ ଇଂଜେକ୍ସନ	୪୧ ଲକ୍ଷ	୩୦ ମିନିଟ୍	ପ୍ରତି ୩-୪ ମାସରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି	୧୮-୧୯ ହଜାର
ହ୍ୟାଲୁରନିକ୍‌ଏସିଡ୍ ଫିଲର ଇଂଜେକ୍ସନ	୧୮ ଲକ୍ଷ	୪୫ ମିନିଟ୍	୬ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି	୩୩-୩୫ ହଜାର
ଲେଜର କେଶ ଦୂରୀକରଣ	୧୨ ଲକ୍ଷ	ଘଣ୍ଟାଏରୁ ୨ ଘଣ୍ଟା	ବାରମ୍ବାର କରିବା ଦରକାର ହୁଏ	
ରସାୟନିକ ପିଲ୍	୭ ଲକ୍ଷ ୧୮ ହଜାର	ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟାରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା	ଥରେ ବା ଏକାଧିକ ବାର	
ମାଇକ୍ରୋଡର୍ମାବ୍ରେସନ	୬ ଲକ୍ଷ୭୨ ହଜାର	୩୦ ମି.ରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା	୨-୩ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ	୭ ହଜାର

Digitized by srujanika@gmail.com

୍ଏଠାରେ ଆରେମିରେ ହେଉଥିବା ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି । ଆମ ଦେଶରେ ଏହି ସବୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ।

ଚର୍ମ ସମତଳିକରଣ :

ଚର୍ମ ସମତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନୁସୃତ ପଦ୍ଧତିରେ କିଛି ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାରପୂର୍ବକ ଚର୍ମର ବାହ୍ୟ ଶୁଷ୍କ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରି ବାହାର କରିଦେବା ଫଳରେ ଏହା ଚର୍ମକୁ ପଲିସ୍ ବା ଚିକ୍କଣ କରିଦିଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଶଳରେ ବି ପ୍ରଖର ଲେଜର ରଶ୍ମିକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ପକାଇ ଚର୍ମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଥାଏ ।

କେମିକାଲ୍ ପିଲ :

ଏକଦା ମୁଖର କୈଶୋରୀକରଣ ପାଇଁ କେମିକାଲ୍ ପିଲ୍ ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା । ଆଲୋକ ରଶ୍ମିଦ୍ୱାରା କ୍ଷୟକ୍ଷତି, ବୟସ ପ୍ରଭାବଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି, ସୂକ୍ଷ୍ମରେଖା, ରଂଜନପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଦିକୁ ଦୂର କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ନୂତନପଦ୍ଧତି ମାନଙ୍କ ଆଗମନ ଫଳରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ହେଁ ତଥାପି ପ୍ରସାଧନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ବୟସ ଦାଗ, ମୁଖର ବିବର୍ଣ୍ଣନ, ଅଳ୍ପ ଗଭୀର ଦାଗ ଆଦି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏକ ଲଘୁ ଅମ୍ଳ ଦ୍ରବଣର ଲେପ ମୁଖ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବା ଫଳରେ ଏହା ଚର୍ମ ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତରର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରି ଚର୍ମର ସମତଳୀକରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ହାତ ଏବଂ ମୁଖରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଏହାର ଉପଶମନ ସମୟ ହାରାହାରି ଏକ ସପ୍ତାହ । ଏକ ସପ୍ତାହ ସମୟ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଗାଢ ଲାଲ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ କରି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

କେମିକାଲ୍ ପିଲ୍ ଯେତେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ତା'ର ଉପଶମନ ସମୟ ସେତେ ଅଧିକ । ଚର୍ମର ଅତି ଗଭୀର ଦାଗ କିମ୍ୱା ଚର୍ମର ଟାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପିଲ୍ର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଟ୍ରାଇକ୍ଲୋରୋଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍‌ର ୩୫%ରୁ ୫୦% ଶକ୍ତିର କେମିକାଲ୍ ପିଲ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଫଳାଫଳ ୨ ବର୍ଷ ବଜାୟ ରହେ ।

ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଲାଲ୍ ହେବା, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା, କାତି ଛାଡ଼ିବା, ଚର୍ମର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଚର୍ମ ଫାଟିବା କିମ୍ୱା ଫୋଟକା ହେବା ପ୍ରଧାନ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଇକ୍ରୋଡ୍ରର୍ମାବ୍ରେସନ :

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଥାହୀନ ପଦ୍ଧତି । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କରାଯାଇପାରେ । ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ / କ୍ଲିନିକ୍ ବା ସ୍ପାରେ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମଗାର କୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ବୟସ ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଏହାର ମୃଦୁପ୍ରଭାବ ଥାଏ । ମାଇକ୍ରୋଡ଼ର୍ମାବ୍ରେସନରେ ଆଲୁମିନିୟମ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ସାଇଡ଼ର ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ କ୍ରିଷ୍ଟାଲ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ରିଷ୍ଟାଲ୍ ଉଚ୍ଚ ଚାପଦେଇ ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ମାଇକ୍ରୋଡ଼ର୍ମାନେସନ ପରେ ମୁଖ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ୍ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେହି ଦିନହିଁ ତାହା ଦୂରେଇଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଉପଚାର ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗେ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୬ ମାସ ଯାଏଁ ଉପଚାର କଲେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ :

ଲେଜର ପଦ୍ଧତିରେ ଅଗ୍ରଗତି ଯୋଗୁଁ ଏବେ ଚର୍ମର ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ଅନେକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଲେଜର ଦ୍ୱାରା ମାଧ୍ୟମରୁ ଗଭୀର ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ଦୂର କରିବା, କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା, ଚର୍ମର ତାନ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ ହୋଇପାରୁଛି । ଚର୍ମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରର କୋଷକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଲେଜର ଛାଡ଼ିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ବିସ୍ତୃତ ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଦୂର କରାଯାଇପାରୁଛି ।

ଲେଜରକୁ ଏକ ତୀକ୍ଷ୍ଣଉଜ୍ଜ୍ୱଳ 'ଆଲୋକ' ରଶ୍ମି ବାହାରିଥାଏ । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଶକ୍ତି ଚର୍ମ ଉପରେ ବା ଭିତରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଷକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ସେଠାରେ ସେହି ଶକ୍ତି ଉତ୍ତାପ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେଜର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବା ରଂଗର ଆଲୋକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ତହିଁରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଆଲୋକ (ପାରଲୋହିତ) ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦୃଶ୍ୟ ଆଲୋକ, ଲାଲ୍ ହଳଦିଆ ଏବଂ ସବୁଜ ରଂଗର ଥାଏ । ଲେଜରର ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଉପରେ ତାହା ଚର୍ମର କେତେ ଗଭୀରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ ନିର୍ଭର କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ୍ ବା ପାରଲୋହିତ ଲେଜରକୁ ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମରେଖା ଆଦି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲେଜର ଉପଚାର ଯୋଗେ ରକ୍ତ ବାହାରି ନ ଥାଏ । ଏହାର ଉପଶମନ ସମୟ ବ୍ୟବହୃତ ଲେଜରର ପ୍ରକାର ଏବଂ କେତେ ଗଭୀରତାର ଚର୍ମର ଉପଚାର କରାଯାଇଛି, ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ :

ଆଜିକାଲି ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ଉପଚାର ଭାବେ ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ ଗଣାଯାଉଛି । ଏହା ଚର୍ମର ଉପର ଗଠନ (ଟେକ୍ସଚର) ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦ ଉନ୍ନତି ଆଣି ପାରୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ପୁରାତନ ଲେଜର ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜର ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଏହାର ଉପଶମନ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପ । ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ଚର୍ମର (କୁଞ୍ଚିତ କିମ୍ବା ଦାଗ ଥିବା) ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶକୁ ଲେଜର ସାହାଯ୍ୟରେ ହଟାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା, ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜରରେ ଚର୍ମର କେବଳ କେତେକାଂଶରେ ଉପଚାର କରାଯାଏ । ଲେଜର ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତାପଜନିତ କେତେକ ଅଣୁ ସ୍ତମ୍ଭ ଆକାର କ୍ଷତ ଚର୍ମ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଦେହର ସ୍ୱାଭାବିକ ଆରୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ସ୍ତମ୍ଭର ତଳୁ ତନ୍ତୁ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଚର୍ମର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ ଏବଂ ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ନନ୍‌ଆବ୍ଲେଟିଭ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ । ଗାଢ ରଂଗ ଚର୍ମ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ । କାରଣ ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାୟତଃ ନାହିଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ମାନଙ୍କଠାରୁ ଏହା ନିରାପଦ ।

ରିସରଫେସିଂ : ଏହି ପଦ୍ଧତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯିବା ଫଳରେ ତା' ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ ସୁସ୍ଥ କୋଲାଜେନ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚା ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଉପଚାରରେ ଦୃଢ କରାଯାଇପାରେ ତଥା ଚର୍ମରେ ଥିବା ଦାଗ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଗଭୀର ଉପଚାର ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ କମ୍ ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଉପଚାରରେ ଉପଶମନ ସମୟ କମ୍ ଲାଗେ । ଏଭଳି ଉପଚାର ପରେ ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ଥାନ ପ୍ରାୟ ସପ୍ତାହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଏବଂ ଫୁଲା ରହେ । ତେବେ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଲାଲ୍ ରଂଗ ମାସେ ଦୁଇମାସ ଯାଏଁ ରହିପାରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ହର୍ପିସ୍ ଜୋଷ୍ଟର ସଂକ୍ରମଣକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିବା, ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଏବଂ ଚର୍ମ ରଂଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ପ୍ରଧାନ । ବ୍ୟବହୃତ ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ଲେଜର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଫ୍ରାକ୍ସେଲ୍ ରିପାୟାର ଏସଏସଟି, ଆକ୍ଟିଭ ଏଫ୍ ଏକ୍ସ, ଡ଼ିପ୍ ଏଫଏକ୍ସ ଏବଂ ସ୍ମାର୍ଟସାଇଡ଼ ଡ଼ିଓଏକ୍ସ ପ୍ରଧାନ ।

ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ନନ୍‌ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଙ୍ଗ :

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଚର୍ମ ଉପରିସ୍ଥ କୋଷ ଦୂର କରାଯାଏନାହିଁ । ବରଂ ଚର୍ମର ଗଭୀର ସ୍ତରରେ ଥିବା କୋଷକୁ ନଷ୍ଟ କରାଯାଏ । ଫଳରେ ସେ ସବୁ ସ୍ତର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ନୂତନ କୋଲାଜେନ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହୁଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଡମାସ ଅନ୍ତରରେ ମୋଟ ୪ ଥରରୁ ୬ ଥର ଉପଚାର ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଉପଚାର ହେଲାବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ଥାନିକ ନିଶ୍ଚେତକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଚର୍ମକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ବ୍ଲୋୟରରେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ଛାଡ଼ିପାରନ୍ତି । ଉପଚାର କରିବାର ସପ୍ତାହେଯାଏଁ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମ ଲାଲ୍ ରହିପାରେ । ଚର୍ମର ଫୁଲା ଅଂଶ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ନୂତନ କୋଲାଜେନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଧିକ ଉଜ୍ଜୀବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ଚିକିତ୍ସା ପରେ ପରେ ବି କେତେକ ଫଳାଫଳ ବେଶ୍ ଜଣାପଡ଼େ । ତେବେ ଏହି ଉପଚାରର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଫଳ ପ୍ରାୟ ୨ ମାସରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ନନ୍‌ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ଲେଜର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଫ୍ରାକ୍ସେଲ୍ ରିଷ୍ଟୋର, ଫ୍ରାକ୍ସେଲ୍ ଡୁଆଲ, ଏବଂ ପାଲୋମାର ଲକ୍ସ ୧୫୪୦ ପ୍ରଧାନ ।

ନନ୍‌ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ :

ଆଜିକାଲି କେବଳ ମୁଖବ୍ରଣ ଜନିତ ଗଭୀର କ୍ଷତ ଏବଂ ଅତି ବିସ୍ତୃତ ବୟସ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଲେଜର ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଏହା ବାହ୍ୟତ୍ୱଚାର କ୍ଷତ, ତ୍ୱଚାର ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତର କ୍ଷତ, ବିଭିନ୍ନ ସୂକ୍ଷ୍ମରେଖା, ବୟସ ଦାଗ, ବ୍ରଣ ଦାଗ, ଆକ୍ଟିନକ୍ କେରାଟୋସିସ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ଉପଚାର କରିଥାଏ । ଅତି ଗଭୀର ରେଖା କିମ୍ବା କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବାରେ ଏହ ଅକ୍ଷମ । ଆବ୍ଲେଟିଭ୍ ନନ୍‌ଫ୍ରାକ୍ସନାଲ୍ ଲେଜର ଦ୍ୱାରା ଉପଚାରର ଉପଶମନ ସମୟ ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ଏହାର ସମ୍ଭାବିତ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାୟୀଭାବେ ଚର୍ମର ହାଲୁକା ରଂଗ ହେବା, ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଲାଲ୍‌ରଂଗ ଓ ପ୍ରଦାହ ରହିବା, ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ କ୍ଷତ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

କାର୍‌ବନ୍ ଡ଼ାୟକ୍ସାଇଡ୍ ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ :

ଅରବିଅମ୍ ଅପେକ୍ଷା କାରବନ୍ ଡ଼ାୟକ୍ସାଇଡ୍ ଲେଜର ଅଧିକ ଗଭୀର ସ୍ତରକୁ ଯାଇପାରେ । ତ୍ୱଚାରେ ଏହାଯୋଗେ ଉତ୍ତାପଜନିତ କ୍ଷତ ଅଧିକ ହୁଏ । ତେଣୁ ଗଭୀର ରେଖା ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ବେଶ୍ ନାଟକୀୟ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଦୁର୍ବଳ ଓ ଢିଲା ଚର୍ମକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ବି ଏହା ଖୁବ୍ ଦକ୍ଷ । ଏହି ଉପଚାର ଯୋଗେ ଯେଉଁ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ତାହା ଖୁବ୍ ବ୍ୟଥାଦାୟକ । ତେବେ ଉପଚାର ସମୟରେ ବ୍ୟଥା ନ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନିକ ନିଶ୍ଚେତକ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଚର୍ମର ରଙ୍ଗକୁ ହାଲୁକା କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଗାଢ଼ ରଂଗର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉପଚାର କଲାବେଳେ ଅଧିକ ସତର୍କତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଅରବିଅମ୍ : ୱାଇଏଜି ଲେଜର ରିସରଫେସିଂ : ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଉତ୍ତାପ ବାହାରେ ଏବଂ ଏକାଥରରେ ଏହା କମ୍ ତନ୍ତୁ ଦୂରକରେ । ତେଣୁ ଏହାଯୋଗେ କମ୍ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଉପଶମନ ସମୟ ବି କମ୍ ଲାଗେ । ତେବେ କମ୍ ଗଭୀରତା ଥିବା ରେଖା ଏବଂ କୁଞ୍ଚନ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ହିଁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଟାଟୁ (ଚିତାକୁଟା) ଦାଗ ହଟାଇବା କିପରି ?

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଟାଟୁ କରିବା ଏକ ଫେସନ ହୋଇଛି । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତି ୫ ଜଣରେ ଦେହର କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଟାଟୁ କରନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ବି ଏବେ ସେଇ ଫେସନ ଚାଲିଛି । ତେବେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଆମେରିକାରେ ଟାଟୁ କରିସାରିବା ପରେ ଶତକଡ଼ା ୧୪ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଅନୁତାପ କରି ଲେଜର ଦ୍ୱାରା ଟାଟୁ ଦାଗ ହଟାଇବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ୨୦୧୧ ତୁଳନାରେ ୨୦୧୨ ମସିହାରେ ଟାଟୁ ଦାଗ ହଟାଇବାର ମୂଲ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୩୨ ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିଲା ।

ଲେଜରରୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଆଲୋକ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଚର୍ମରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଥିବା ସ୍ୟାହି-କଣାକୁ ଆଘାତ କରି ଭାଙ୍ଗି ଦିଏ । ତତ୍‌ପରେ ସ୍ୟାହିକଣା ଲସିକା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇ ଆସି ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲେଜର ଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ ଟାଟୁ ହଟାଇବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଉପଚାର ଅଧିକ ବ୍ୟଥାଦାୟକ । ଅଧିକାଂଶ ଚିକିତ୍ସକ ବ୍ୟଥା ଉପଶମ ପାଇଁ ଛୋଟ ଦାଗ ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ପ୍ରୟୋଗ କିମ୍ବା ବଡ଼ ଏବଂ ବିସ୍ତାରିତ ଦାଗ ପାଇଁ ସ୍ଥାନିକ ନିଶ୍ଚେତକର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଟାଟୁଦାଗ ହଟାଇବାରେ କ୍ୟୁ-ସୁଇଚ୍ ଲେଜର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ପାଇକୋସେକେଣ୍ଡ ଆଲେକସାଣ୍ଡ୍ରାଇଟ୍ ଲେଜର ବ୍ୟବହାର କଲେ କମ୍ ଥର ଉପଚାରରେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ଟାଟୁ ଦାଗ ହଟାଇବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଲେଜର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କାରଣ ଭିନ୍ନ ରଂଗର ଟାଟୁ ଭିନ୍ନ ଲେଜର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । କଳା, ନୀଳ ଏବଂ ଲାଲ୍ ରଂଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ହଳଦିଆ, ନାରଙ୍ଗୀ ଏବଂ ସବୁଜ ରଂଗ ଲିଭାଇବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ।

ଚର୍ମର ଦୃଢ଼ୀକରଣ :

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଚର୍ମର ଗଭୀର ସ୍ତରକୁ ଉତ୍ତପ୍ତ କରି କୋଲାଜେନ୍ ତନ୍ତୁକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରି ତାହା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ମଜାର କଥା ଯେ, ଏଥିରେ ଗଭୀର ସ୍ତର ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଲେ ବି ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତର ଅକ୍ଷତ ରହିଥାଏ । ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ଦ୍ୱାରା ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସୀ, ପଲ୍‌ସଡ୍ ଆଲୋକ

Digitized by srujanika@gmail.com

କିମ୍ବା ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ (ପାରସ୍ୱନିକ) ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଖ ଏବଂ ବେକର ଚର୍ମ ଉପରେ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସୀ :

ଢିଲା ଚର୍ମ, ଓହଳିପଡ଼ିଥିବା ଆଖିପତା, ଅଧୁହନୁ ତଳ ଚର୍ମ, ବେକର ଚର୍ମ ଆଦିକୁ ସଜାଡ଼ିବା ପାଇଁ ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସୀ ଉପଚାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଅଣ-ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ପ୍ରସାଧନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳ ସଜାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ତା'ର ଉପଶମନ ସମୟ ୨-୩ ସପ୍ତାହ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସୀ ଉପଚାରରେ ଉପଶମନ ସମୟ କିଛି ଲାଗେ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ତେବେ ଅସ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଆଦିକୁ ଟେକି ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ସଜାଡ଼ି ହୁଏ । ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସୀ ଉପଚାରରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ସଜାଡ଼ି ହୁଏନାହିଁ । ଏହା ୩୦ ବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୬୫ ବର୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଢିଲା ଚର୍ମ ଏବଂ କୁଞ୍ଚନର ଚର୍ମ ସଜାଡ଼ିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

ରେଡ଼ିଓ ଫ୍ରିକ୍ୱେନ୍ସୀ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥର୍ମେଜ୍, ପିଲିଭ, ଏଲ୍ସ ଏବଂ ଏଲୁମା ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଏହି ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ଚର୍ମ ଉପରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋମାଗ୍ନେଟିକ୍ ପ୍ରବାହ ଖେଳାଇ ଦିଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଗ୍ରାଂଶରୁ ଥଣ୍ଡା ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚାକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଉଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରାଂଶରୁ ଯେଉଁ କେତେ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ଛଡ଼ାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଚିକିତ୍ସକ ତାହା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଘଣ୍ଟାଏରୁ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଉପଚାର ହେବାକୁ ଥିବା ଅଂଶର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ ଅନୁସାରେ ସମୟ କମ୍ ବେଶୀ ହୁଏ । ଉପଚାର ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକୁ ଫେରିପାରେ । ଘଣ୍ଟାଏ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମୁହଁ ଲାଲ୍ ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟଥା ନ ଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରାୟତଃ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଥର ଉପଚାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ତତ୍କ୍ଷଣାତ ଫଳାଫଳ ଜାଣି ହେଉଥିଲେହେଁ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସ ପରେ କୋଲାଜେନ୍ ତନ୍ତୁର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ରୂପ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଫଳାଫଳର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ୨ ବର୍ଷ ରହେ ।

ପାରସ୍ୱନିକ (ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ) ଉପଚାର :

ଚର୍ମ ଦୃଢ଼ୀକରଣ ପାଇଁ ସଦ୍ୟ ନୂତନ ଉପଚାର ଭାବେ ପାରସ୍ୱନିକ ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ପାରସ୍ୱନିକ ତରଙ୍ଗ ନିକ୍ଷେପ କରିବା ଫଳରେ ଚର୍ମ ତଳେ ହେଉଥିବା କମ୍ପନରୁ ଉତ୍ତାପ ଜାତ ହୋଇ କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମେସିନ୍‌ରେ ଉପଚାର କରାଯାଏ ତା'ର ନାମ ଅଲଥେରା ସିଷ୍ଟମ୍ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ମେସିନ୍‌ପରି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଭିତରକୁ ମାତ୍ର ୮ ମିଲିମିଟର ଗଭୀରତା ପ୍ରଭାବିତ କରିହୁଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ସଫଳ ଭାବେ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଥରର ଉପଚାର ପାଇଁ ୬୦ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୯୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗେ । ଗୋଟିଏ ଥର ଚିକିତ୍ସା ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ । ତେବେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକାଧିକ ଉପଚାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ସୁଫଳ ଧୀରେ ଧୀରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୨-୩ ମାସରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ଉପଚାର ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟଥା ଓ ମୁଖ ଲାଲ୍ ପଡ଼ିବା ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉଭେଇଯାଏ । ମୁହଁ ଫୁଲା ଦୁଇ ତିନିଥର ରହିପାରେ । କିଛି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସିତ ଅଂଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କଲେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ।

ଆଲୋକ ଆଧାରିତ ଉପଚାର :

ଲେଜର ରଶ୍ମି ଅପେକ୍ଷା ନିମ୍ନ ସ୍ତରର ଆଲୋକ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବକ ଚର୍ମର କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ବି ଉଦ୍ଦୀପିତ କରିହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମର ମୃଦୁରୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚର୍ମର ବିରଙ୍ଗ ଓ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଉପଚାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପଲ୍‌ସଡ୍ ଲାଇଟ୍ ଥେରାପୀ (ଫଟୋ ଫେସିଆଲ୍) :

ଚର୍ମରେ ମୃଦୁ ବା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବୟସର ଦାଗକୁ ବିନା କୌଣସି ଉପଶମନ ସମୟ ବା ଉପଦ୍ରବରେ ଏହା ଉପଚାର କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଅଂବାଞ୍ଛିତ କେଶ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଆଲୋକର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଲେଜର ନୁହେଁ । ଏହା ବ୍ରଡ୍‌ବ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ଆଲୋକ ଶକ୍ତି । ଏହା ବାହ୍ୟତ୍ୱଚା ଏବଂ ତ୍ୱଚା ଉଭୟକୁ ଭେଦ କରି କୋଲାଜେନ୍ ଉତ୍ପାଦନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାଂଶତଃ ସ୍ପା କିମ୍ବା ବିଉଟିସିଆନ୍‌ଙ୍କ ସାଲୋନ୍‌ରେ ମିଳିପାରେ ।

ପ୍ରଥମେ ଚିକିତ୍ସକ / ଉପଚାରିକା ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ଆଖିକୁ ଢ଼ାଙ୍କିବା ପରେ ମୁହଁରେ ଏକ ଜେଲ୍ ଲେପନ କରିଦିଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶରୁ ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଫ୍ଲାସ୍ କରେ । ହଠାତ୍ ସେଠାରେ ନିଆଁରେ ଚେଙ୍କି ହେଲାପରି ମନେ ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ଫ୍ଲାସ ହେଲାବେଳେ ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପ ଆକାରରେ ଅଞ୍ଚଳର ଉପଚାର ହୋଇଥାଏ । ଅଧ ଘଣ୍ଟେରୁ ଏକଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୨-୩ ଥର ଫ୍ଲାସ୍ ଦେଇ ହୁଏ । ଉପଚାର ପରେ ସ୍ଥାନ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଦିନ ଯାଏଁ ଲାଲ ଦିଶେ ।

ଅଧିକାଂଶ ଉପଚାରିକା ୪-୬ ଥର ୩-୪ ସପ୍ତାହ ଅନ୍ତରରେ ଏହା କରାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ୩ଥର ଉପଚାର କରାଇବା ପରେ ଏହାର ସୁଫଳ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ରଂଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ କ୍ଷତଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘରେ କ'ଣ କରିହେବ ?

ଆଜିକାଲି ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଯେପରି ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମ୍ଭବ ସେ ଦିଗରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଛି । ମୃଦୁ କେମିକାଲ୍ ପିଲ୍‌ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାଇକ୍ରୋଡ଼ର୍ମାବ୍ରେସନ୍ ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ସାମଗ୍ରୀ ଏପରିକି ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ଚର୍ମର ଯତ୍ନପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲେଜର ବି ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି । ବିଉଟିସିଆନ୍‌ମାନେ କରୁଥିବା କେମିକାଲ୍ ପିଲ୍ ଏବଂ ମାଇକ୍ରୋଡ଼ର୍ମାବ୍ରେସନ ସହିତ ଏହା ସମାନ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଘନତା ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ଥାଏ । ତାହା ମୃତ ଚର୍ମକୁ ହଟାଇବା ସହ କ୍ଷତଦାଗ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ହଟାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଏହା ନିରାପଦରେ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଘରେ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିଲେ ବିଉଟିସିଆନ୍‌ଙ୍କ ସାଲୋନ୍‌ରେ ଅଯଥା ମୋଟା ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ତେବେ, ଘରେ କରାଯାଉଥିବା ଉପଚାରର ଫଳାଫଳ ଅତି ପ୍ରଖର ନହେଲେ ବି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ନିଶ୍ଚୟ । ମୁଖରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାଗ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ରେଖା, ସାମାନ୍ୟ କୁଞ୍ଚନ ଆଦି ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । କେଶ ହଟାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଘରୋଇ ଲେଜର ଏକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ । ଏହା ସହଜରେ ଏବଂ ନିରାପଦରେ ଅବାଞ୍ଛିତ କେଶ / ଲୋମ ଦୂର କରିବାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସକ୍ଷମ । ତେବେ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, କଳା କିମ୍ବା ଗାଢ଼ ରଂଗର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରସାଧନ ପାଇଁ ଅବଲମ୍ବିତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଅଧିକ ଅର୍ଥ , ଅର୍ଥରୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସର୍ବୋପରି ଅଳ୍ପ ବହୁତ ସମସ୍ତ ପଦ୍ଧତିରେ ସାମାନ୍ୟରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ଏ ଦିଗରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁ ଧରାପୃଷ୍ଠର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଚେହେରା ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି ।

ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଭାଗଦୌଡ଼ ଯୁଗରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଦିଶିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରିଛି । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଚାର ଅଭାବ କିମ୍ବା ଅସମ୍ଭବ ହେଲେ ଅର୍ଦ୍ଧନିୟମିତ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ବି କାମ ଚଳୁଛି ।

କେତେକଙ୍କ ଚାକିରୀ ଜୀବନରେ ଚମକପ୍ରଦ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ପାଇଁ ପ୍ରସାଧନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି । କହିବାକୁ ଗଲେ ଏବେ ପ୍ରସାଧନ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଗ ଭାବେ ଗଣା ହେଉଛି ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସାଧନର ସାମଗ୍ରୀ କ୍ରୟ କରିବାରେ ବେଶ୍ ମୋଟା ଅଂଶର ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରେ । କିମ୍ୱା ପ୍ରସାଧନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଉପଋର ଖୁବ୍ ଦାମୀ ହେଲେହେଁ ତାହାର ପ୍ରୟୋଗ ନିଜ ଉପରେ କରାଏ । ଦୁଃଖର କଥା ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁ ସାମଗ୍ରୀ କିମ୍ୱା ତହିଁରେ ଥିବା ଉପାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଆଦି ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଅନେକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଜ୍ଞାପନରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଆର୍ଥିକ କ୍ଷତି ସାଙ୍ଗକୁ କେତେକ ସମୟରେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର କ୍ଷତି ବି କରିଥାନ୍ତି ।

ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅଧିକାଂଶ ତଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ କିମ୍ୱା ସାମଗ୍ରୀର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆଦି ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ପରେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଭୁଜ୍ୟ ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ ସାପେକ୍ଷ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ହତାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ତେବେ ଗୋଟିଏ ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେକୌଣସି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ବି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେବା ସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ବାସ୍ତବ ଧର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଋର ଗୁଡ଼ିକ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ଫଳଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଶର ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ

କେଶ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥାଏ । ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମଥାର କେଶ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଗକୁ ଅତିରିକ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଆଖିପତା ଓ ଭ୍ରୁଲତାର କେଶ(ଲୋମ), ନିଶ, ନାକ ଭିତରେ ଥିବା ଲୋମ ଆଦି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଧୂଳିକଣା ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଛାଣିବା ପାଇଁ ଫିଲ୍‌ଟର ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କାଖ ସନ୍ଧିରେ ଥିବା ଲୋମ ବାହୁ ଏବଂ ଛାତିର ଉପରାଂଶର ଚର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଘର୍ଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଜନନାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳରେ କେଶ କାମ ଉଦ୍ଦୀପନାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ଏବଂ ଦେହର କେଶରାଜି ଉତ୍ତାପ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଏବଂ ଦେହକୁ ଶୀତରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଦେହର ଲୋମ ଏକ ସଂବେଦୀ ଅଂଗ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର କେଶ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଚାହେଁ । ଏକଥା ସତ ଯେ, କେଶ ଦେହର ଏକ ଶୋଭାବର୍ଦ୍ଧନକାରୀ ଅଂଗ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ବା ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ।

କେଶର ଦୁଇଟି ଭାଗ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଂଶ ଚର୍ମ ଉପରକୁ ଥାଏ ତାହାକୁ କେଶର କାଣ୍ଡ କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଅଂଶଟି ଚର୍ମ ଭିତରେ ଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି କେଶ ମୂଳ । କେଶ ମୂଳର ନିମ୍ନାଂଶକୁ ଲୋମକନ୍ଦ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଲୋମ କନ୍ଦ ଅଂଶ ହିଁ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଦାୟୀ । କେଶର ଏହି ଅଂଶଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ସେଠାରେ ଆଉ କେଶ ଉଠେ ନାହିଁ । ଏହି ଅଂଶରେ ହିଁ ଲୋମ/କେଶର କୃଷ୍ଣ ରଂଜକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଅଂଶରୁ କୃଷ୍ଣ ରଂଜକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ହ୍ରାସ ପାଏ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତହିଁରୁ ବାହାରୁଥିବା କେଶ ଧଳା ହୁଏ ।

ସମସ୍ତଙ୍କର ଏକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ, କେଶର ବୃଦ୍ଧି ଅବିରତ ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ବିଭିନ୍ନ ଚକ୍ରରେ ହୁଏ । କେଶ ବୃଦ୍ଧିର ୩ଟି ପ୍ରାବସ୍ଥା ଥାଏ । ପ୍ରଥମ : ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାବସ୍ଥା, ଦ୍ୱିତୀୟ : ରୂପାନ୍ତରଣ ପ୍ରାବସ୍ଥା ଏବଂ ତୃତୀୟ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥା । ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାବସ୍ଥାରେ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ମାସକୁ ହାରାହାରି ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ହାରରେ ହୁଏ । ତେବେ ଦେହର ସ୍ଥାନ ଅନୁସାରେ ଏଥିରେ ତାରତମ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ବୃଦ୍ଧି ହାରରେ ପ୍ରଭେଦ ରହିପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ପ୍ରାବସ୍ଥାର ଅବଧି ଅନୁସାରେ କେଶ ବୃଦ୍ଧିର ହାର କମ୍ ବା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାବସ୍ଥା ଆଖିପତା ଏବଂ ଭ୍ରୂଲତା ପାଇଁ ଏକରୁ ଦୁଇ ମାସ, ନିଶ ପାଇଁ ୬ ମାସରୁ ଏକବର୍ଷ । ତେବେ ମଥାର କେଶ ପାଇଁ ଏହା ଅନେକ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଲମ୍ବିଥାଏ କେଶର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଏହି ଅବଧି ମାପିଲେ ଜଣାପଡ଼େ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କେଶର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଅଧିକ ତାଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୀର୍ଘତର ।

କେଶର ସର୍ବାଧିକ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ହାସଲ ପରେ ଏହାର ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏନାହିଁ । କେଶ ମୂଳର ରୂପାନ୍ତରଣ ହୁଏ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାକୁ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କେଶପାଇଁ ଏହି ରୂପାନ୍ତରଣ ପ୍ରାବସ୍ଥାର ଅବଧି ହାରାହାରି ୩ ସପ୍ତାହ । ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥାରେ କେଶର ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ ତଥାପି ଏହା କେଶ କନ୍ଦ ବା ଲୋମକନ୍ଦ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କେଶର ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଅବଧି ପ୍ରାପ୍ତ ୩ ମାସ । ଏହି ଅବଧି ସରିବା ପରେ ପୁରୁଣା କେଶ ଝଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ତା' ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶର ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ । ନୂତନ କେଶ ବି ସେହି ଚକ୍ରର ଅନୁସରଣ କରେ ।

ଦେହରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ଲକ୍ଷ କେଶ ରହିଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଲକ୍ଷ ମଥାରେ ଥାଏ । କେତେକ କେଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦିଶେନାହିଁ । ଆଉ କେତେକ କେଶ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଅଧିକ ସ୍ଥୁଳ କେଶ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଲୋମଶ ଦେଖାଯାଏ । ପୁରୁଷମାନେ ସାଧାରଣତଃ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଲୋମଶ । ଜାତି ଓ ଅଞ୍ଚଳ ଭେଦରେ ବି ଲୋମଶତା ନିର୍ଭର କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଶ ଝଡ଼େ କାହିଁକି ?

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୈନିକ ୫୦-୧୦୦ କେଶ ଝଡ଼ିପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର କେଶ ପ୍ରାବସ୍ଥାର ଅବଧି ଉପରେ କେଶର ଝଡ଼ିବା ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଭର କରେ । ଯେଉଁମାନେ କେଶକୁ ଛୋଟ କରି କାଟନ୍ତି ତାଙ୍କର କେଶ ଝଡ଼ିବା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ । କାରଣ ଦିନ, ରାତି ସବୁ ସମୟରେ ଚୁଟି ଝଡୁଥାଏ । ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରୁ ବି କେଶ ଅନବରତ ଝଡ଼ିଲେ ବି ତାହା ବାରିହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁଦିନ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେଶର ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥା ଅବଧି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ସେହି ଦିନ କେଶ ଝଡ଼ିଯାଏ । କେଶର ଅତ୍ୟଧିକ ମର୍ଦ୍ଦନ, ବ୍ରସ୍ କରିବା କିମ୍ୱା କୁଣ୍ଡାଇବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବା କିମ୍ୱା ଝଡ଼ିଥିବା କେଶ ବାହାରି ଆସେ । ତେଣୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଭ୍ରମଧାରଣା ହୁଏ ଯେ, କେଶ ମାଲିସ୍ କରିବା, ବ୍ରସ କରିବା, କୁଣ୍ଡାଇବା କିମ୍ୱା ସାମ୍ପୁ ଲଗାଇବା ଯୋଗୁହିଁ ଉପୁଡ଼େ । ବାସ୍ତବରେ ଏସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଝଡ଼ିଥିବା କେଶ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ସାରିଥିବା କେଶ । ତାହା ଝଡ଼ିବା ନିଧାର୍ଯ୍ୟ । ମନେରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କେଶ ତା'ର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରେ ଅବଶ୍ୟ ଝଡ଼ିବ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏବଂ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଅଧିକ କେଶ ହରାଇଥାନ୍ତି । ଏହାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ନଥାଏ । ବର୍ଷା ଋତୁ ପରେ ପୁନର୍ବାର ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଓ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ହେଉଥିବା ଏପରି କେଶ ଝଡ଼ା ଦେଖି ଅନେକ ମହିଳା ଡ଼ରିଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଉପଚାରର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କେବଳ ସୁପରାମର୍ଶର ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ଷା ଋତୁ ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ଆସିଥାଏ ।

ବିସରିତ / ବିଚ୍ଛୁରୀତ କେଶ ଝଡ଼ିବା :

ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନେକ କେଶ ଅପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରୁ ବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସେପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଥାରୁ ଅନେକ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ଇଂରାଜୀରେ ଏ ପ୍ରକାର କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ "ଟେଲୋଜେନ୍ ଇଫ୍ଲୁଭିଅମ୍" କୁହାଯାଏ । ତେବେ ମାନସିକ ଉପଗ୍ରସ୍ତ ହେଲାବେଳେ ମଥାରୁ କେଶ ଝଡ଼େ ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଏ - ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବରଂ ଯେଉଁ କେଶ ତା'ର ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥା(ଟେଲୋଜେନ୍ ଫେଜ୍) ଶେଷ ହୁଏ ଏବଂ ନୂତନ କେଶ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଦିଏ । ସେହି ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଅବଧି ୩ ମାସ । ଅତଏବ କେଶ ଝଡ଼ିବାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଥାଏ ୩ ମାସ ପୂର୍ବରୁ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ୩ମାସ ପୂର୍ବର ଏହି ପ୍ରକୃତ କାରଣ / ଅବସ୍ଥାକୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଭ୍ରମଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ରାଣ୍ଡ୍‌ର ସାମ୍ପୁ ବ୍ୟବହାର କରି, ଗାଧୋଇବା ପାଣିରେ ଥିବା ଦ୍ରବୀଭୂତ ଧାତବ ପଦାର୍ଥ, ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ରହିବା ସ୍ଥାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ କାରକକୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏସବୁର ବାଳଝଡ଼ିବା ସହିତ କୌଣସି ସଂପର୍କ ନଥାଏ ।

କେଶ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାର କାରଣ :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହରମୋନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅବସ୍ଥାବଳୀ :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଦେହରେ ହରମୋନ୍ ପ୍ରବାହର ପ୍ରଭୂତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ହରମୋନ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକର କେଶ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସଂପର୍କ ଥାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାବସ୍ଥା ଦୀର୍ଘତର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂରଣ ବା ସମାପ୍ତି ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ହରମୋନ୍ ସ୍ତର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଖସିଆସେ । ଫଳରେ କେଶର ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରାବସ୍ଥାର ଅବଧି ପୂରଣ ହେବା ପରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ପ୍ରାୟ ୩ ମାସ ପରେ ଅନେକ କେଶ ହରାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ମାସେ ଯାଏଁ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପରେ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥିବା କେଶରାଜି ଝଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏକ ମାସ ସମୟ ଲାଗେ । ତା'ପରେ କେଶ ଝଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ହାରରେ ହୁଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପୁରାତନ କେଶ ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ଦେଖାଦିଏ ।

କୌଣସି ମହିଳାଙ୍କ ଗର୍ଭପାତ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଦିଏ । ଗର୍ଭପାତର ହାରାହାରି ୩ ମାସ ପରେ ଚୁଟି ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ସେହିପରି କୌଣସି ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇନଥାଇ ଯଦି ଯୌନ-ହରମୋନ୍ ଚିକିତ୍ସାରେ ଥାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଉଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ବି ତା'ର ୩ ମାସ ପରେ କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ।

ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା / ଜ୍ୱର :

ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଯେ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱର ହେଲେ, ଜ୍ୱରର ୩ମାସ ପରେ ତା'ର ଅଧିକ କେଶ ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟାଇଫଏଡ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ଠିକ୍ ସମୟରେ କରାଯାଇନଥିବା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଦେହରେ ରହିଥାଏ, ବିଶେଷକରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେହିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଭଳି ଅତ୍ୟଧିକ କେଶ ଉପୁଡୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଜ୍ୱର ଯୋଗୁଁ ବି ଚୁଟି ଝଡ଼ିପାରେ । ଡେଙ୍ଗୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭୁତାଣୁଜନିତ ପ୍ରଦାହ ପରି ଜ୍ୱର ଅଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅତି ଉଚ୍ଚ ଉତ୍ତାପର ହୋଇପାରେ । କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଉତ୍ତାପର (ଯଥା: ଯକ୍ଷ୍ମା) କିମ୍ବା ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର (ଯଥା: ମାଲେରିଆ) ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ବି ଦେହ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଫଳରେ, ଏହାଯୋଗୁଁ (୩ ମାସ ପରେ) ଅତ୍ୟଧିକ କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ।

ଆବେଗିକ ଚାପ :

ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ କିମ୍ବା ଆବେଗିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ବି କେଶ ଝଡ଼ିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା, ପ୍ରେମରେ ହତାଶ, ବୈବାହିକ ଜୀବନରେ ଅସଂଗତି, ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି, କର୍ମସ୍ଥଳୀରେ ଚାପ, ଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରଭାବ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରଭାବ ଆଦି କାରଣରୁ ଆବେଗିକ ଚାପ ହୋଇପାରେ । ଚାପ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରବଳ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ କେତେକ କେଶ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଘଟଣାର ୩ ମାସ ପରେ ସେହି କେଶଗୁଡ଼ିକ ଝଡ଼ିଯାଏ । ଚାପ କମିଗଲେ କେଶ ଉପୁଡ଼େନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପୁନର୍ବାର ଯଦି ଚାପ ପ୍ରବଳ ହୁଏ, କେଶ ବି ପୁଣି ଝଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଔଷଧ :

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ଔଷଧ ବିଶେଷକରି ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାରରୁ ଚୁଟି ଝଡ଼ିବାର କାରଣ ବୋଲି ଭାବିନିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଔଷଧ ନୁହେଁ ବରଂ ଯେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ତାହା କେଶ ଝଡ଼ିବାର କାରଣ । ତେବେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ବି ଚୁଟି ଉପୁଡ଼ିଥାଏ । ସେଭଳି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିବା ଔଷଧ ଏବଂ ଅଟୋ ଇମ୍ୟୁନ୍ ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିବା ଔଷଧ ପ୍ରଣିଧାନଯୋଗ୍ୟ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍ ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ ପୋଷଣ :

କିଶୋରୀ ଏବଂ ମଧ୍ୟବୟସ୍କା ମହିଳାମାନେ ଦେହର ଓଜନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ ପୁଷ୍ଟି ବା ଡ୍ରାଏଟିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତି । ବୟସ୍କ ପୁରୁଷମାନେ ବି ଦେହର ସ୍ଥୂଳତା ବା ମେଦବୃଦ୍ଧିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍ କରନ୍ତି । ଏହି ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ କିଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଶ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ତା'ର ୩ ମାସ ପରେ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ପଦ୍ଧତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଦ୍ୟର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ କରାଯାଏ, ଡାଏଟିଙ୍ଗ୍ ପରେ କେଶହାନୀ ହୁଏନାହିଁ ।

ଦୁର୍ଘଟଣା ଏବଂ କ୍ଷତ :

ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ଆଘାତର ୩ ମାସ ପରେ କେଶ ଝଡ଼ିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।

ରକ୍ତହୀନତା :

ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହସାରର ଅଭାବ କିମ୍ବା ପୁନଃ ପୁନଃ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ । ରକ୍ତହୀନତାଯୋଗୁଁ ବି କେଶ ଝଡ଼ିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ରକ୍ତହୀନତା ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ସେଭଳି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ହାଲିଆ ଲାଗେ । ଜ୍ୱର ବି ଆସିପାରେ । ଆମ ଦେଶରେ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ୧୧ରୁ ୧୫ ଗ୍ରାମ ଭିତରେ ଥିଲେ ତାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ତେବେ ଶତକଡ଼ା ୧୧ ଗ୍ରାମରୁ କମ୍ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଙ୍କର କେଶ ଝଡୁଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ

ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ରା ସଂକ୍ରମଣ ଥିବା କିମ୍ବା କୃମି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବି କେଶହାନୀ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁ କେଶହାନୀ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ସେଭଳି ଅବସ୍ଥାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ବି ନାହିଁ । ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ କେଶହାନୀର ସଂଭାବିତ ପ୍ରାଥମିକ କାରଣ ଜାଣିବା ପରେ, ତାହା ଯଦି ତଥାପି ରହିଥାଏ, ତେବେ ସେହି ପ୍ରାଥମିକ କାରଣର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । କାରଣଟି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହେବା ସହିତ ଯେଉଁସବୁ କେଶ ଅପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥାରୁ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଆସିଥିଲା, ସେଗୁଡ଼ିକ ଝଡ଼ିଗଲା ପରେ କେଶହାନୀ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ପୁରାତନ ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ଉଦ୍‌ଭବ ହୁଏ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କେଶ ପୂର୍ବପରି ଘନତା ଫେରିଆସେ । ସ୍ମରଣ ଥାଉକି କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ (ଖଣିଜ ସାର ଓ ଜୀବସାର ସମେତ) ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ଲୋକ ମନେ କରନ୍ତି ଯେ କେଶ ଧୂଆ ଧୋଇ ଓ କୁଣ୍ଡେଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁର୍ବଳ କେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଝଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିହେବ । ଏଭଳି ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଏବଂ କ୍ଷତିକାରକ ମଧ୍ୟ । କାରଣ ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥାର ଶେଷ ଭାଗରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା କେଶ ତ ଝଡ଼ିବା ନିଶ୍ଚିତ । ବରଂ ମଥାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସଫା ସୁତୁରା ରଖାନଗଲେ, ତାହା କେଶ ଏବଂ ମଥାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ପୁରୁଣା କେଶ ମୂଳରୁ ନୂଆ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ ହିଁ ପୁରୁଣା କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ କେଶ ଝଡ଼ିଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତା କରିବା କିମ୍ବା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବାଦ୍ୱାରା କେଶହାନୀ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଏବଂ ଅବାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି (ମହିଳା) କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା ଏବଂ ନୂତନ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ଚକ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଅବାରିତ କେଶହାନୀ ହୁଏନାହିଁ । ଦୀର୍ଘ ଚୁଟି ଝଡ଼ିବାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ସେ ଚୁଟିଟି ତା'ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବଂଚି ଶେଷରେ ଝଡ଼ିଯାଇଛି । ତେବେ ଏସବୁ ଜାଣିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କେଶ ଝଡ଼ିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଜାଣିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇବା ପାଇଁ ଚର୍ମରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚନ୍ଦାପଣ / କେଶଶୂନ୍ୟତା

ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଏ ପ୍ରକାର କେଶ ଶୂନ୍ୟତା ବା ଖଲ୍ୱାଟତାକୁ ପୁଂସଜ କେଶଶୂନ୍ୟତା କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ପ୍ରତିରୂପ (ପାଟନ) କେଶଶୂନ୍ୟତା କୁହାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପ୍ରକାର କେଶଶୂନ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପାଟର୍ନ୍‌ର କେଶଶୂନ୍ୟତା ଦେଖାଯାଏନାହିଁ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଏବଂ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକତା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି କେଶଶୂନ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ । ବାପା-ମା'ଙ୍କଠାରୁ ବଂଶ-ସୂତ୍ର ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆସିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ବାପାଙ୍କର କେଶ ଶୂନ୍ୟତା ନଥିଲେ ବି ପିତାଙ୍କ ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁରୁଷ ସଭ୍ୟଙ୍କର ଏହା ଥାଇପାରେ । ବାପା, ବାପାଙ୍କ ଭାଇ କିମ୍ବା ଜେଜେବାପାଙ୍କଠାରୁ ଏହି ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଗୁଣସୂତ୍ର ଆସିପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ମା'ଙ୍କ ପରିବାରର ମା'ଙ୍କ ଭାଇ କିମ୍ବା ମା'ଙ୍କ ବାପାଙ୍କଠାରୁ ବି ଏହି ଗୁଣସୂତ୍ର ଆସିଥାଇପାରେ ।

ତେବେ ଏ ପ୍ରକାର କେଶଶୂନ୍ୟତା ଯୌନକ୍ରାନ୍ତି ଉଦୟ ହେବା (ଅର୍ଥାତ୍ ୧୨-୧୩ ବର୍ଷ) ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଦିଏନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ପୁରୁଷ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଯୌନକ୍ରାନ୍ତି ପରେ ହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ପ୍ରଭାବରେ ମଥାରେ ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ କେଶଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାନରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରତର କେଶ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ସମୟ ଗଡ଼ିଚାଲିବା ସହ, ମଥାରେ କମ୍ ସ୍ଥୂଳ କେଶ ରହେ । ମଜାର କଥାଯେ, ପୁରୁଷ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍ ପ୍ରଭାବରେ ହିଁ ନିଶ, ଦାଢ଼ି ଏବଂ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ସ୍ଥୂଳ କେଶ ବଂଚିରହେ । କିନ୍ତୁ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଯୋଗୁଁ ମଥାର କେଶଶୂନ୍ୟତା ହୋଇଥାଏ ।

କେଶ ଶୂନ୍ୟତା ଲଲାଟାସ୍ଥି ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱିକାସ୍ଥି ଅଞ୍ଚଳରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ଫଳରେ କପାଳର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱର କେଶରେଖା ଧୀରେ ଧୀରେ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ପଶିପଶି ଯାଏ । ଫଳରେ କପାଳର ଚଉଡ଼ା ବଢ଼ିଗଲାପରି ଜଣାଯାଏ । ମଥାର ଉପରାଞ୍ଚଳରେ ବି କେଶଶୂନ୍ୟତା ଅଧିକ ଜଣାପଡ଼େ । ଏପ୍ରକାର କେଶଶୂନ୍ୟତା ଯୋଗୁଁ ମଥାର ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ କେଶ ଶୂନ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ ।

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଚାଲେ । ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଥରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ତାହା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯେକୌଣସି କାରଣରୁ ପୁରୁଷ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଆଦୌ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉନଥିଲେ ଏ ପ୍ରକାର କେଶଶୂନ୍ୟତା ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । ତେଣୁ ପୁରୁଷ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଯୋଗୁଁ କେଶଶୂନ୍ୟତା

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେଉଥିବା ସର୍ବାଦୌ ପ୍ରତିପାଦିତ । ତେବେ ଏହି ହରମୋନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ତରୁ ଦୂର କରି ଦେବା ଏ'ଅବସ୍ଥାର ଚିକିତ୍ସା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିହେବ ନାହିଁ ।

ସାମାନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଧରଣର କେଶଶୂନ୍ୟତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ବଂଶାନୁକ୍ରମିକତାରେ ଏହି ଗୁଣସୂତ୍ର ପାଇଥିବା ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରଠାରୁ ରକ୍ତରେ ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ ଅଧିକ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ବି ପୁଂସଜ କେଶହୀନତା ଦେଖାଯାଇପାରେ । ତେବେ ଏହା ବିଶେଷ ଗୁରୁତର ନଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

କେଶଶୂନ୍ୟତା ଖଲ୍ୱାଟତା ଦୂର କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଇ ଅଗଣିତ କେଶତେଳ, ସାମ୍ପୋ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର କେଶ-ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ । ତହିଁରୁ ଅନେକ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଫର୍ମୁଲା ଆଧାରିତ । କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକର କେବେ ବି କୌଣସିଠାରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ନିରପେକ୍ଷଭାବେ ସତ୍ୟତା ବା ଉପଦେୟତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇନାହିଁ । ଅନେକ ଭ୍ରମଧାରଣକୁ ଆଧାର କରି ସେସବୁ ସାମଗ୍ରୀର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ଦାବୀ କରାଯାଏ । ସତ୍ୟ ହେଉଛି - **କୌଣସି ସାମ୍ପୋଯୋଗେ କେଶ ଝଡ଼େ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ସାମ୍ପୋ ଯୋଗେ କେଶ ବଢ଼େ ନାହିଁ ।**

ଔଷଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ ନାମକ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ କେଶବୃଦ୍ଧି ଏବଂ କେଶହୀନତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ମିନେକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବାର ଦେଖାଗଲା । ଫଳରେ ଏବେ ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍‌ର ୨% ଦ୍ରବଣକୁ ମଥାରେ ଲଗାଇ କେଶବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇଅଛି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଶହୀନତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ବି ଏହା ସହାୟକ ହେଉଛି । ତେବେ ସୁଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଔଷଧ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ୧ ମି.ଲି. ଔଷଧ ମଥାରେ ସକାଳେ ସଂଧ୍ୟାରେ ମାଲିସ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମଥାରେ ସାମ୍ପୋ କରି ସାରି ଧୋଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲଭାବେ ପୋଛିବା ପରେ ସକାଳେ ଥରେ ଔଷଧ ମାଲିସ କରିବା ଦରକାର । ପୁଣି ରାତିରେ ସାମ୍ପୋ ନକରି, ମଥାରେ ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ ୧ମି.ଲି. ମାଲିସ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କେଶତେଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଆଜି କେଶଟି ଝଡ଼ିଛି, ତାହାର ଝଡ଼ିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ୩ ମାସ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସେହିପରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ୩ ମାସରେ ଯେଉଁ କେଶଗୁଡ଼ିକ ଝଡ଼ିବ ତାହା ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭର ୩ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇସାରିଥାଏ । ଯେହେତୁ ମିନୋକ୍ସିଡ଼ିଲ୍ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ହିଁ ଫଳବତୀ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅତଏବ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଫଳାଫଳର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଅନ୍ୟୁନ ୬ ମାସ ପରେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ୬ ମାସ ଶେଷ ହେବା ସମୟକୁ କେଶ ଝଡ଼ିବା ହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଖସି ଆସିଥାଏ । ଫଳରେ ଚନ୍ଦା ଅଂଶ ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ପାଏନାହିଁ । ସୂକ୍ଷ୍ମ କେଶଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥୂଳ କେଶରେ ପରିଣତ ହେବା ବା କେଶର ପୁନଃ ବୃଦ୍ଧିକରଣ ହେବାପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ଏକବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ କେଶମୂଳ ଯଦି ନଷ୍ଟ ନହୋଇ ବଂଚି ରହିଥାଏ, ତାହାହେଲେ କେଶର ପୁନଃ ବୃଦ୍ଧିକରଣ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଚନ୍ଦା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନର କ୍ଲୋଜ୍-ଅପ୍ ଫଟୋ ନେଇ ପୂର୍ବର ଫଟୋ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ପାଇଁ କୁହଯାଏ । ବର୍ଷକ ଅନ୍ତରରେ ଫଟୋ ନେଲେ ଚନ୍ଦା ଅଂଶରେ ନୂତନ କେଶ ଉଦ୍ଭବ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ଏହି ସଫଳତା ନିର୍ଭର କରେ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏହାର ସଫଳତା ବଜାୟ ରଖିବାପାଇଁ ସାରାଜୀବନ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଚଳାଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କାରଣ ଚିକିତ୍ସା ଛାଡ଼ିବା ପରଠାରୁ ପୁନର୍ବାର ତୁଟି ଝଡ଼ି ଖଲ୍ୱାଟତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଏଯାବତ୍ ଚନ୍ଦାପଣର ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ କୌଣସି ଖାଇବା ଔଷଧ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ପୁଂସଜ ଯୌନ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ସଫଳ ଏକ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି । ଫିନାଷ୍ଟେରାଇଡ୍ ନାମକ ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପୁଂସଜ ହର୍‌ମୋନ୍ (ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍)ର ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେବେ ଏହି ଔଷଧ କେଶ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ୱାବଧାନରେ ଖିଆଯାଏ ।

କ୍ଷୁଦ୍ର ଖଣ୍ଡ ବା କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ କେଶହୀନତା :

କେତେକ ରୋଗ ପରେ ମଥାର ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ କେଶହୀନତା ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ୟାଚି ଆଲୋପେସିଆ ବା କ୍ଷେତ୍ରାଂଶ କେଶହୀନତା କୁହାଯାଏ । କ୍ଷେତ୍ରାଂଶ କେଶହୀନତା ୩ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି : ଆଲୋପେସିଆ ଏରିଆଟା, ଆଲୋପେସିଆ ଟୋଟାଲିସ୍ ଏବଂ ଆଲୋପେସିଆ ୟୁନିଭର୍‌ସାଲିସ୍ । (ଏଗୁଡ଼ିକ ଇଂରାଜୀ ନାମ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅନୁଚ୍ଛେଦମାନଙ୍କରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଉଛି ।)

ଆଲୋପେସିଆ ଏରିଆଟା ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଛୋଟ ସ୍ଥାନରୁ କେଶ ଝଡ଼ିବାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଚର୍ମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ପ୍ରଦାହ କିମ୍ବା କ୍ଷତ ଦାଗ ନଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ / କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଖଲ୍ଵାଟତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । ଆରମ୍ଭରୁ କେଶହୀନ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ କୌଣସି ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଜାଣିବାର ବା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୪-୬ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଉକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତା'ପରେ ଏହା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ବି ଚନ୍ଦାସ୍ଥାନରେ ୩-୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ କେଶ ପୁନଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚନ୍ଦାହେବାର ପ୍ରଥମ ୩ରୁ ୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀ ସାଧାରଣତଃ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଉଚିତ ପରାମର୍ଶକୁ ସ୍ୱୀକାର ନକରି ବାହାରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ସେହି ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ହିଁ ଚନ୍ଦା ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ କେଶର ପୁନରାଗମନ ହୋଇଛି ବୋଲି ସେମାନେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରନ୍ତି । ବାସ୍ତବିକରେ କିନ୍ତୁ କେଶର ପୁନରାଗମନ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମଥା ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ (ଯଥା ; ଦାଢ଼ି, ନିଶ, ଆଖିର ଭ୍ରୂଲତା ଏବଂ ଆଖିପତା) ବି ଆଲୋପେସିଆ ଏରିଆଟା ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ତେବେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକାଧିକ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ ଏପରି ଚନ୍ଦାପଣ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ ଏକାପରି ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ପ୍ରଥମ ୪-୬ ସପ୍ତାହ ଏହା ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ । ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତି ୩-୬ ମାସ ଏହା ସ୍ଥିର ରହେ । ଶେଷରେ ଉକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । **ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗରେ କେଶ ସ୍ୱତଃ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ ।**

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ ଅବଶ୍ୟ ଏକାପରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ କେଶ ଆପେ ଆପେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାପରି ଆଭାଷ ମିଳେ ନାହିଁ । ବରଂ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶ ଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ନୂଆ ନୂଆ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶରେ ବି କେଶହୀନତା ଦେଖାଦେଇ, ଶେଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମଥା କେଶହୀନ ହୋଇଯାଏ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ **ଆଲୋପେସିଆ ଟେଟାଲିସ୍ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଲ୍ଵାଟତା** କୁହାଯାଏ । ଆଉ କେତେକ ଅତି ଭୀଷଣ ପ୍ରକାର ଖଲ୍ଵାଟତାରେ ମଥାର କେଶ ସମେତ ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳର କେଶ ବି ଝଡ଼ିଯାଏ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ଇଂରାଜୀରେ **ଆଲୋପେସିଆ ୟୁନିଭରସାଲିସ୍ ବା ସାର୍ବଜନୀନ ଖଲ୍ଵାଟତା** କୁହାଯାଏ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତର କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇନଥାଏ । କିମ୍ବା କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ତାହା ବି ଝଡ଼ିଯିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଏ ।

ଆଲୋପେସିଆ ଏରିଆଟାର ଏକାଧିକ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶ ଥିବା କିମ୍ବା ଆଲୋପେସିଆ ଟୋଟାଲିସ୍ କିମ୍ବା ୟୁନିଭରସାଲିସ୍ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ସେବନ । ଦୈନିକ ଅତିକମ୍ ମାତ୍ରାର ଷ୍ଟିରଏଡ୍(୧-୧.୫ ବିଟା ମିଥାଜୋନ୍ ମି.ଗ୍ରା. ଦୈନିକ) ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଯୋଗେ କିଛି ଅଧିକ ଲାଭ ତ ହୁଏନାହିଁ ବରଂ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବର ବୋଝ ଲଦି ହୋଇଯାଏ । ଚିକିତ୍ସାର ଦୁଇ ତିନି ମାସ ପରେ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଅନ୍ୟୁନ ୬ରୁ ୯ ମାସ ଯାଏଁ ଚାଲୁରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସେତେବେଳକୁ କେଶର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ବି ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ଚକ୍ର ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ କରାଗଲେ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ନିୟମିତତା ରକ୍ଷା ନହେଲେ ଖଲ୍ୱାଟତା ପୁନର୍ବାର ଦେଖାଦିଏ । *ସ୍ଥାନିକ ଭାବେ ଲଗାଯାଉଥିବା ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ, ଲୋସନ୍, କେଶତୈଳ ଆଦି ଯୋଗେ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏହାର କୌଣସି ଉପାଦେୟତା ନାହିଁ ।*

କଟିକେ ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଚିକିତ୍ସା ଅନେକ ଦିନ ଚାଲିବା ପରେ ତା'ର କେତେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଅଧିକ ଭୋକଲାଗିବା, ଦେହର ଓଜନ ବଢ଼ିବା, ମୁହଁ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିବା, ବେଳେବେଳେ ମୁହଁରେ କେଶ ଉଠିବା ବା ଅତିଲୋମତା(ହିର୍‌ସୁଟିଜମ୍) ଦେଖାଦେଇପାରେ । ମୁଖବ୍ରଣ ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରକାର ଦାଗ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ତେବେ ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ଅର୍ଥାତ୍ ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ତରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଏତଦ୍‌ଭିନ୍ନ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର କ୍ଷେତ୍ରାଂଶ ଖଲ୍ୱାଟତା ବି ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ ବି ଥାଏ । ଚର୍ମର କାତି ଛାଡ଼ିବା ଲାଲ୍ ଦିଶିବା, ବ୍ୟଥା ହେବା, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଂଜକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି ହେବା କିମ୍ବା ସେ ସ୍ଥାନର ବିରଞ୍ଜନ ହେବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଖଲ୍ୱାଟତା ସହିତ ଦେଖାଯାଏ ।.ଏଭଳି ରୋଗ ପୁନଃ ପୌନିକ କିମ୍ବା ପ୍ରଗତିଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ରୋଗ ସହିତ ଖଲ୍ୱାଟତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ଚର୍ମ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ମୂଳ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ପରେ ସ୍ୱତଃ ଖଲ୍ୱାଟ ସ୍ଥାନରେ କେଶ ପୁନଃଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କେବଳ କେଶ ପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ତେବେ ସ୍ମରଣ ଥାଏକି ସେସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବ ହେବାପରେ କେଶମୂଳ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଶର ପୁନରୁଦ୍‌ଗମ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ମୂଳରୋଗର ସହଜ ଚିହ୍ନଟକରଣ ସାଙ୍ଗକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ତୁରନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଫଳାଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର ରୋଗାବଳୀ ମଥାରେ କେତେକ କ୍ଷତଦାଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ସମୟକ୍ରମେ ଏହାର କ୍ଷେତ୍ରାଂଶର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ ବଢ଼ିଯାଇଲେ । ଏ'କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଶହାନୀ ସାଙ୍ଗକୁ କେଶମୂଳ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଖଲ୍ୱାଟତା ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ରୋଗକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥାରୁ ଚିହ୍ନଟ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବହେଲେ ଆହୁରି ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ କେଶ ପ୍ରପୀଡ଼ିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ପରିଣତି ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ । ଏପ୍ରକାର ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଚିକିତ୍ସା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଭରସା । ରୋଗର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ରୋକିବା ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାଯାଏଁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ଦୂର ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ମାସ ଅନ୍ତରରେ କେଶର ଫଟୋ ଉଠାଇ ତାହାକୁ ପୂର୍ବର ଫଟୋ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଏ । ରୋଗୀ ଏକଥା ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଝଡ଼ିଥିବା କେଶ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶର ପୁନରୁଦ୍‌ଗମ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେବେ ରୋଗ ଦୂର ହେବା ପରେ ଯେଉଁ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରାଂଶ କେଶଶୂନ୍ୟ ରହିଯାଏ ତାହାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କେଶ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼େଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ନଚେତ କେଶ ପ୍ରତିରୋପଣଦ୍ୱାରା ଏ ଅଞ୍ଚଳର ଖଲ୍ୱାଟତା ଦୂର କରାଯାଏ ।

କେଶ କାଣ୍ଡରେ ଗାଠନିକ ତ୍ରୁଟି :

ସାମାନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଶର ଗଠନରେ ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ତ୍ରୁଟି ସାଧାରଣତଃ ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରଭାବରୁ ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ତ୍ରୁଟି ଫଳରେ କେଶକାଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ କେଶ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । କେଶ କୁଣ୍ଡାଇବା କିମ୍ବା ଧୋଇବା ସମୟରେ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ କେଶ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ । କେଶକୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ଇଞ୍ଚରୁ ଅଧିକ ବଢ଼ାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । କେଶକୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏ ପ୍ରକାର ତ୍ରୁଟି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିରୋଧୀ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଏବେ ଏ ଦିଗରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରୟୋଗ ଆଂଶିକ ଭାବେ ଫଳପ୍ରଦ ହେବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ଅନ୍ୟକେତେକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ, ରସାୟନିକ କିମ୍ବା ତାପଜ ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ କେଶର ଗାଠନିକ ତ୍ରୁଟି ହୋଇପାରେ । ତୀକ୍ଷ୍ଣଧାର ଯୁକ୍ତ ହେୟାର୍ ପିନ୍‌କୁ କେଶ ଭିତର ଦେଇ ଠେଲିବା, ରସାୟନିକ ଲୋସନ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରି କେଶକୁ ପର୍ମିଙ୍ଗ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏ ପ୍ରକାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । କେଶର ହୋଇଥିବା କ୍ଷତି ସାଧାରଣତଃ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ । କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କେଶ ଯେତେବେଳେ ହେଉ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଝଡ଼ିବା ନିଶ୍ଚିତ । ସମସ୍ତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କେଶ ଝଡ଼ିବା ଯାଏଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁରହେ । ଝଡ଼ିଥିବା କେଶ ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହୁଏ । ଏହି ପୁନଃ ସ୍ଥାପନ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିଛି ବର୍ଷ ଲାଗିପାରେ ।

କେଶର ଅଗ୍ରାଂଶ ଫାଟିବା :

କେଶ ତା'ର ମୂଳରୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ କେଶର ଅଗ୍ରାଂଶ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ପୁରାତନ ଅଂଶ । ମଥାର ନିକଟରେ ଥିବା କେଶାଂଶ ମଥାଠାରୁ ଦୂରରେ ଥିବା କେଶାଂଠାରୁ କମ୍ ବୟସର । ତେଣୁ କେଶର ଦୂରସ୍ଥ ଅଂଶରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅନେକ ସମୟରେ କେଶର ଶେଷ ଭାଗ ବା ଅଗ୍ରାଂଶରେ କେଶର କାଣ୍ଡ ଦୁଇଭାଗ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଭାଗରେ ଫାଟି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ । ନିୟମିତ ଭାବେ ନିଜ କେଶର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କେଶରେ ବି ଏ ପ୍ରକାର ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ଅନେକ ବିଉଟିସିଆନ୍ (ମହିଳାଙ୍କର) ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, କେଶର ବୃଦ୍ଧି ତା'ର ଅଗ୍ରାଂଶରୁ ହୋଇଥାଏ । ଅଗ୍ରାଂଶ ଫାଟିଗଲେ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । ତେଣୁ କେଶର ଫାଟିଯାଇଥିବା ଅଗ୍ରାଂଶକୁ କାଟିଦେଲେ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ପୁନଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ଧାରଣା ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଅଗ୍ରାଂଶରୁ କର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶର ବୃଦ୍ଧିରେ କୌଣସି ଫରକ ପଡ଼େ ନାହିଁ । କେବଳ କେଶର ଦୈର୍ଘ୍ୟରୁ ସାମାନ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା କେଶ ଫାଟିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ନୂଆ କରି ହୋଇଥିବା ଦୂରସ୍ଥ / ଅଗ୍ରାଂଶରେ ପୁନର୍ବାର ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ପୁନର୍ବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ କେଶ ଫାଟିଥିବାର ଦେଖାଗଲେ ତା'ର ଅଗ୍ରାଂଶରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଂଶ କର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାର କୌଣସି ପ୍ରଭାବୀ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । ତେବେ ତୈଳ ଓ ମୟଶ୍ଚରାଇଜର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କେଶର ଗାଠନିକ ତ୍ରୁଟିକୁ ଲୁଚାଇ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ସ୍ଥାୟୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକ ଖାଇବା ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ନୂତନ ଶକ୍ତ କେଶର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ସମସ୍ତ ତୃଟିପୂର୍ଣ୍ଣ କେଶ ନୂତନ ଶକ୍ତ କେଶ ଦ୍ୱାରା ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହେବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଲାଗେ । ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, କେଶର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତିମାସରେ ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ହୋଇଥାଏ । ତଦନୁସାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦୈର୍ଘ୍ୟର କେଶ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହେବାପାଇଁ କେତେବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିବ ତାହା ହିସାବ କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ଷଣ କେଶହୀନତା :

ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କେଶମୂଳ ଯୋଗେ କେଶ ଚର୍ମ ସହିତ ଦୃଢ଼ଭାବେ ସଂଯୋଜିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚର୍ମ ଉପରୁ ଏକ କେଶ ଉପାଡ଼ିବା ପାଇଁ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । କେଶଟିଏ ଦେହର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ଉପାଡ଼ିଲା ବେଳେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ତେବେ ଯେଉଁ କେଶ ବିନା ବ୍ୟଥାରେ ମଥାରୁ ଉଠିଆସେ, ତାହା ବିଶ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରାବସ୍ଥାର କେଶ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି କେଶ ପରବର୍ତ୍ତି ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱୟଂ ଝଡ଼ିଥାଆନ୍ତା ।

କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେଶକୁ ଅବିରତ ଭାବେ ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଇଁ କର୍ଷିତ କରାଗଲେ ତାହା ଚର୍ମରୁ ଢ଼ିଲା ହୋଇ ବାହାରି ଆସେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ କର୍ଷଣ କେଶହୀନତା କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଚୁଟିରେ ଅତି କଷିକରି ଗଣ୍ଠି ଲଗାନ୍ତି କିମ୍ବା ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅତି କସି ବେଣୀ ଛାଡ଼ିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କପାଳର ସାମ୍ନା ଭାଗ କିମ୍ବା ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ଭାଗରେ କର୍ଷଣ କେଶହୀନତା ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ମଥାରେ ଅତ୍ୟଧିକ କେଶଥାଏ ଏବଂ ତାହାକୁ ଢ଼ିଲାରେ ଗଣ୍ଠିକରି ସେ ଝୁଲାଇ ରଖିଥାନ୍ତି, କେଶ ଗଣ୍ଠିର ଭାର ଦ୍ୱାରା କେଶ କର୍ଷିତ ହୋଇ କେଶ ହୀନତା ହୋଇପାରେ । ଶିଖ ବାଳକ / ପୁରୁଷମାନେ ମଥା ଉପରେ କେଶକୁ ଖୁବ୍ କସି ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ରଖନ୍ତି । ଦାଢ଼ିକୁ ବି ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ରଖନ୍ତି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଯୋଗୁଁ ବି କିଛି ମାତ୍ରାରେ କର୍ଷଣ ଜନିତ କେଶହୀନତା ହୋଇଥାଏ

ଏ ପ୍ରକାର କେଶହୀନତା ପାଇଁ ବି କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । କାରଣ କର୍ଷଣ କେଶହୀନତା କୌଣସି ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ହୋଇନଥାଏ । କେବଳ ଆଉ ଯେପରି କେଶର କର୍ଷଣ ହେବ ନାହିଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କେଶଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେବେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଲାଗେ ।

କେତେକ ମାନସିକ ରୋଗ (ଟ୍ରାଇକୋଟିଲୋମାନିଆ) ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମଥାରୁ କେଶ ଟାଣି ଟାଣି ଉପାଡ଼ିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଦିଏ । ସାଧାରଣତଃ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ସେମାନେ ନିଜର ଦାଢ଼ି, ନିଶ ଓ ଭ୍ରୁଲତାରୁ ବି କେଶ ଟାଣି ବାହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଟାଣି ବାହାର କରିଥିବା କେଶଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତିର । ତେଣୁ କେଶ ବାହାରିଯିବା ପରେ ପରେ ହିଁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୂତନ କେଶ ଉତ୍ପତ୍ତି ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କେଉଁ କାରଣରୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ତାହାର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅତି ଲୋମଶତା (ହିରସୁଟିଜମ୍)

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀର ଅତ୍ୟଧିକ ଲୋମଶ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଶରୀରର ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଲୋମ / କେଶ ଦେଖାଯାଏ, ସେସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯଦି ମହିଳାଙ୍କର କେଶ ଦେଖାଯାଏ, ସେଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ 'ହିର୍ସୁଟିଜମ୍' ବା ଅତି ଲୋମଶତା କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କେବଳ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋମ ରହିବା ଦରକାର, ସେ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥୁଳ କେଶ ଦେଖାଗଲେ ଉକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ହାଇପରଟ୍ରାଇକୋସିସ୍ (ହାଇପର ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧିକ, ଟ୍ରାଇକୋସିସ୍ ଅର୍ଥାତ୍ କେଶ) କୁହାଯାଏ ।

ଅନେକ ରୋଗାବସ୍ଥାରେ ବି ହାଇପରଟ୍ରାଇକୋସିସ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରୀକ୍ଷା କରି ଏହାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜାଣି ତଦନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ମୂଳକାରଣ (ରୋଗ) ଦୂର ହେବା ପରେ ବି ଉଠିସାରିଥିବା କେଶ ଆପେ ଝଡ଼ିଯାଏନାହିଁ । ସେପରି କେଶରୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଥ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ୱାକ୍ସିଙ୍ଗ୍ ଦ୍ୱାରା କେଶ ବାହାର କରାଯାଏ । ତେବେ ଏଭଳି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଲୋମ ଦୂର କରିବା ପରେ ବି ଏହା ପୁନର୍ବାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଲୋମକୁ ପୁନର୍ବାର ଦୂର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଏ । ଫଳରେ କ୍ରମଶଃ ଆଉ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହା ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ତେବେ ମୂଳ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନକରି କେବଳ ଥ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ୱାକ୍ସିଙ୍ଗ୍ କଲେ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ । କାରଣ ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଶକୁ ଦୂର କଲେ ହେଁ ତାହା ପୁନଃ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପରଓଠ, ଗାଲ, ଚିବୁକ, ବେକ ଛାତିର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳ, ସ୍ତନ ମଣ୍ଡଳ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ତଳିପେଟର କେନ୍ଦ୍ରାଞ୍ଚଳରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସ୍ଥୁଳ କେଶ ଜାତ ହେଲେ ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ "ଲୋମଶତା" ବା ହିର୍ସୁଟିଜମ୍ କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ୧. ହେତୁହୀନ, ଏବଂ ୨. ଦ୍ୱିତୀୟକ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବିନା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ବା ହେତୁହୀନ । ସେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋମଶତା ମୃଦୁ ଧରଣର ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ଥୁଳକେଶ ଅଳ୍ପ କିଛି ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଦିଏ । ସେଭଳି ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ହରମୋନ୍ ଅସଂଗତିର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥାଏ । ସ୍ତନର ବିକାଶ ଭଗାଙ୍କୁରର ଆକାର ଓ ଋତୁଚକ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିବା ସହିତ ମହିଳାଙ୍କ ରକ୍ତରେ ପୁଂସଜ ହରମୋନ୍ ସ୍ତର ବି ସ୍ୱାଭାବିକ ସୀମା ଭିତରେ ଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତର ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଦେଖାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱିତୀୟାକ ଲୋମଶତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଯୌନ ହରମୋନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଅଂଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ (ଡ଼ିମ୍ବାଶୟ, ଅଧିବୃକ୍କ ଏବଂ ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥି) ଅନ୍ତତଃ କୌଣସି ଗୋଟିଏର ଅତିକ୍ରିୟତା କିମ୍ବା ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଗୁଳ୍ମ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଅତ୍ୟଧିକ ପୁଂସଜ୍ଞ ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହରମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସ୍ଥୂଳକେଶ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମହିଳାଙ୍କର ବି କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି / ମହିଳା ଅତି ଗୁରୁତର ଲୋମଶତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ତାହା ଅତିରିକ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଋତୁଚକ୍ର ଅନିୟମିତ ହୋଇପାରେ । ଭଗାଙ୍କୁଶ ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ସ୍ତନର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଦେହର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରବୃତ୍ତି ରହିପାରେ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ଦେହର ଗଠନ ପୁରୁଷଙ୍କ ପରି ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷା କେଉଁ ଅଂଗରୁ ଏବଂ କେଉଁ କାରଣରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପୁଂ-ହରମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହେଉଛି ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଜଣାପଡ଼ିବା ପରେ ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ କାରଣର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ଯୌନ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ସ୍ତରକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରାଯିବା ଦରକାର । ପ୍ରାଥମିକ କାରଣର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଗଲେ ଲୋମଶତା ଆଉ ଅଧିକ ହୋଇ ନଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଲୋମଶ ଅଂଶରୁ ଅନେକ ସ୍ଥୂଳକେଶ ସ୍ୱତଃ ଝଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ଶ୍ରେଣୀର ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ତଥାପି ବାରମ୍ବାର ଥ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ୱାକ୍ସିଙ୍ଗ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନେକଙ୍କର ଭ୍ରମଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, ଥ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ୱାକ୍ସିଙ୍ଗ୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳକେଶ ବାହାର କରିଲେ ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଲୋକମାନେ ଆହୁରି ଭାବନ୍ତି ଯେ, ସୂକ୍ଷ୍ମକେଶକୁ ଟାଣି ହଟାଇଦେଲେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥୂଳକେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଯଦି ଏପରି ହେଉଥାନ୍ତା ତେବେ ଖଲ୍ୱାଟପର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥୂଳକେଶ ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ କେଶ ଦେଖାଦିଏ ତାହାକୁ ଟାଣି ଉପାଡ଼ି ଦେଲେ, ସ୍ଥୂଳକେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତା । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, ଏଭଳି ସୂକ୍ଷ୍ମକେଶକୁ ଟାଣି ଉପାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥୂଳ କେଶ ହୋଇନଥାଏ । ବରଂ ବାରମ୍ବାର କେଶ ଉପାଡ଼ିବା ଫଳରେ କେଶ ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ ***ଲୋମଶତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିର୍ଭୟରେ ଅବାଂଛିତ କେଶର ଥ୍ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ୱାକ୍ସିଙ୍ଗ୍ କରିପାରିବେ । ଏହା ଫଳରେ ଲୋମଶତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ ।*** ସ୍ମରଣ ଥାଉକି, ଏହାର ପଛପଟରେ ଥିବା ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣରେ ଅସଂଗତି ହେଉଛି ଲୋମଶତା ବୃଦ୍ଧିର ଅସଲ କାରଣ ।

ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇସିସ୍ :

ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇସିସ୍ ନାମକ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନରେ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ କେଶମୂଳ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛୁଞ୍ଚ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋଡକୁ କେଶମୂଳରେ ପ୍ରବେଶ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏଥିରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ ଛଡ଼ାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ କେଶମୂଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଲୋମମୂଳକୁ ଦେଖି ସେଠାରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଡ୍ ସ୍ଥାପନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏନାହିଁ । ଆନୁମାନିକ ଭାବେ ଏହା କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି କେଶମୂଳ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ନହୁଏ, ତେବେ ପୁନର୍ବାର ସେ ସ୍ଥାନରେ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ସଫଳତାର ସହିତ ସମସ୍ତ କେଶମୂଳ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କୁଶଳତା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କେଶମୂଳ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ଆଉ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ କରାଯିବା ପରେ ବି କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ, ସେ ସ୍ଥାନର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସ୍ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅଯଥାର୍ଥ ହୋଇଛି । ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଅଯଥାର୍ଥ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ହୀନତା । ତା'ଛଡ଼ା ସମସ୍ତ କେଶ ଏକ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନର ସମସ୍ତ ସ୍ଥୁଳକେଶ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଥିଲେ ବି ତା'ର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେଶ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ଥରେ ଦୁଇଥର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ ସଫଳ ହୋଇନଥିବା ପରି ମନେହୁଏ । ତେଣୁ ଦୁଇ-ତିନି ଥର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ କରିବା ପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ କେଶବୃଦ୍ଧି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଚର୍ମରେ ଅଗଣିତ କେଶମୂଳ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଥମିକ କାରଣର ଚିକିତ୍ସା ନକରି କେବଳ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ କରି ଲୋମ ଦୂର କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କଲେ ସଫଳତା ମିଳିନଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଭିତ୍ତିରେ ଲୋମଶତାର କାରଣ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି, ସେହି କାରଣର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ପ୍ରାଥମିକ କାରଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ପରେ ହିଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଲୋମମୂଳକୁ ନଷ୍ଟ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା କିଛି ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷତ ଦାଗ ବା ଅବକ୍ଷତ ହେବା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଏହି କ୍ଷତ ଦାଗଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ପ୍ରଥମତଃ ରଂକିତ ଦାଗ ଏବଂ ନିମ୍ନିତ କ୍ଷତ ଦାଗ । ପ୍ରଦାହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ରଂଜକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ହୁଏ । ତେବେ ସମୟକ୍ରମେ ଏହା ଉଭେଇଯାଏ କିମ୍ବା କୌଣସି କଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ନିମ୍ନିତ କ୍ଷତଦାଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ଥାୟୀ । ଏହା ଦୂର ହେବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ କ୍ଷତ ଦାଗ ସମସ୍ତଙ୍କର ଏକାପରି ହୋଇନଥାଏ । କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହି ଦାଗ ଦେଖାଯିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଅଧିକ ଥାଏ, ସେ କେଶ ହଟାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

'ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍' ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ନାମ । ପୂର୍ବେ ତନ୍ତୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଉଥିଲା । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନେକ ଦଶନ୍ଧି ପୂର୍ବରୁ ପରିହାର କରାଯାଇଛି, ଏବେ ଯେଉଁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲିସିସ୍ କଥା ଆଲୋଚିତ ହେଉଛି, ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ତାହାକୁ ଯଥାର୍ଥରେ ଥର୍ମୋଲାଇସିସ୍ (ଥର୍ମୋ ଅର୍ଥ ଉତ୍ତାପ, ଲାଇସିସ୍ -ନଷ୍ଟ କରିବା) କୁହାଯାଏ । ବିଉଟିସିଆନ୍‌ମାନେ ଥର୍ମୋଲାଇସିସ୍ ନାମରେ ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି, ସାଧାରଣତଃ କେଶର କାଣ୍ଡ ସ୍ଥାନରେ ସେମାନେ ଏକ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ପ୍ରବାହ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରବାହ କେଶର କାଣ୍ଡ ଦେଇ କେଶ ମୂଳରେ ପହଞ୍ଚି ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏହା ଫଳରେ ଉଚିତ୍ ଫଳ ମିଳେନାହିଁ । ତା'ର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରବାହ ପାଇଁ କେଶ ଏକ ସଂରକ୍ଷକ । ତେଣୁ କେଶର କାଣ୍ଡ ଦେଇ କେଶମୂଳକୁ ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରବାହ ଯାଇ ତାହାକୁ ନଷ୍ଟକରିବା ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ କେଶକୁ ସାଧାରଣ ଯାନ୍ତ୍ରିକ କର୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଉପାଡ଼ି ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ ପରବର୍ତ୍ତି ସମୟରେ ଏହା ପୁନର୍ବାର ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ଲେଜର ରଶ୍ମିଦ୍ୱାରା କେଶକୁ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ଦୂର କରାଯାଇପାରୁଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ବି ୨-୪ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ଲୋମଶତା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପୁଂସଜ ହରମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ପରିପନ୍ଥୀ ଅନେକ ଖାଇବା ଔଷଧ ଉଦ୍ଭବ ହେଲାଣି । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ଲୋମଶତା ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କରାଯିବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାଳ ପାଚିବା

କେଶରେ ରହିଥିବା 'ମେଲାନିନ୍' ନାମକ କୃଷ୍ଣ ରଂଜକ ଯୋଗୁଁ ଏହାର ରଂଗ କଳା ହୋଇଥାଏ । 'ମେଲାନୋସାଇଟ୍' ନାମକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର କୋଷରୁ ଏହି ରଂଜକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । କେଶମୂଳରେ ମେଲାନୋସାଇଟ୍ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଥାଏ । ସେହିଠାରୁ କେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା କୋଷ ଭିତରକୁ ଏହା ମେଲାନିନ୍ ରଂଜକ ଛାଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ କେଶର ରଙ୍ଗ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ମୋଟା କେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ମେଲାଲିନ୍ ଥିବାଯୋଗୁଁ ଏହା ଘନକୃଷ୍ଣ ବା ଗାଢ଼କଳା ରଂଗ ହୋଇଥାଏ । ଅଥଚ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋମମାନଙ୍କରେ ରଂଜକ କମ୍ ଥିବାଯୋଗୁଁ ତାର ରଂଗ ହାଲୁକା ଥାଏ । "ଟ୍ରାଇକୋ ସିଡେରିନ୍" ନାମକ ରଂଜକ ଯୋଗୁଁ କେଶର ରଂଗ ଧୂସର କିମ୍ବା ଲାଲ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମେଲାନିନ୍ ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ରଂଜକ ।

କେଶମୂଳରେ ଥିବା ମେଲାନୋସାଇଟ୍‌କୁ ମେଲାନିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ କେଶ ଧଳା ହୋଇଯାଏ ।

ବୟସାଧିକ୍ୟତାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ ଭାବେ କେଶ ପାଚିବା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର କେଶ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଧଳା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ମଥାର କେଶରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ନିଶ, ଦାଢ଼ି, ଆଖିର ଭ୍ରୂଲତା, ଆଖିପତା ଏବଂ ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ କେଶ ପାଚିବା / ଧଳା ହେବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କେଉଁ ବୟସରୁ କେଶ ପାଚିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତା'ର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ନଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ବୟସରେ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଦୁଇ ତିରି ଦଶନ୍ଧି ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ଜନିତ ଚୁଟି ପାଚିବା ୫୦ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଅତି କମ୍ ବୟସରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ୩୦-୪୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଚୁଟି ପାଚିବା ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ।

ବୟସାଧିକ୍ୟତା ଯୋଗୁଁ ଚୁଟି ପାଚିବାର ସଠିକ୍ କାରଣ ଜଣାପଡୁନଥିଲେ ହେଁ, ମେଲାନୋସାଇଟ୍‌ରୁ ଆଉ ମେଲାନିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନହେବାରୁ ଚୁଟି ଧଳା ହେଉଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଲୁଚାଇବା ପାଇଁ କେବଳ ହେଆର୍-ଡ୍ରାଇ ବା କେଶ-ରଂଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅପରିଣତ ଶ୍ୱେତକେଶ ବା ଅଳ୍ପ ବୟସରେ କେଶ ପାଚିବା :

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଅତି ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ କେଶ ପାଚିବା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ତତଃ ୨୫-୩୦ ବର୍ଷରୁ କିମ୍ବା ତା'ପୂର୍ବରୁ କେଶ ପାଚିଲେ ତାହାକୁ 'ଅପରିଣତ ଶ୍ୱେତ କେଶ' କୁହାଯାଏ । କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ବି ବାଳ ପାଚିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ପରିବାରରେ ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କର 'ଅପରିଣତ ଶ୍ୱେତ କେଶ' ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଏଭଳି କେଶ ପାଚିବା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ । କେତେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଆମ ଦେଶରେ ପଞ୍ଜାବ ଏବଂ ଗୁଜୁରାଟର ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କର କେଶ ପାଚିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ କେଶ ପାଚିବାର ପାଟର୍ନ ବି ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କେତେକଙ୍କ ମଥାର ଉପରି ଭାଗରେ ସର୍ବାଧିକ କେଶ ପାଚିଥାଏ ଅଥଚ ଆଉ କେତେକଙ୍କର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଧିକ ଶ୍ୱେତ କେଶ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆଖିପତା ଓ ଭ୍ରୂଲତାର ଚୁଟି ମଧ ପାଚିଥାଏ । ନିଶ ଓ ଦାଢ଼ି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପାଚିଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଧଳା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲେ କ୍ରମଶଃ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଚିଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚୁଟି ପାଚିବାର ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତନ ବି ସ୍ୱତଃ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ବିନା କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାରେ ଧଳା କେଶ ପୂନର୍ବାର କଳା ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଆପେ ଆପେ ଧଳା କେଶ ଉଭେଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଣ୍ଟୋଥେନେଟ୍ ଦୈନିକ ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଗ୍ରହଣ କଲେ କେଶ ପାଚିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଣ୍ଟୋଥେନେଟ୍ ୫୦ ରୁ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବଟିକା ଆକାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ୫୦ ମି.ଗ୍ରା.ର ଦୁଇଟି ବଟିକା ଦୈନିକ ଦୁଇଥର କିମ୍ବା ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା.ର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । କେବଳ ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କେଶ ପାଚିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସଫଳ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଇଛି । ତେବେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ (୫୦ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ) ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ କି ନାହିଁ ତାହା ଜଣା ପଡ଼ିନାହିଁ ।

କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଣ୍ଟୋଥେନେଟ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ରୂପାନ୍ତରିତ କେଶର ଉତ୍ପତ୍ତି ହେବାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ କେଶର ମୂଳ ଭାଗ କଳା ଏବଂ ଅଗ୍ରଭାଗ ଧଳା ଥାଏ, ତାହାକୁ 'ରୂପାନ୍ତରିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଶ' କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ, ଯେଉଁ କେଶମୂଳରୁ ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ୱେତ (ଧଳା) କେଶ ଉତ୍ପତ୍ତି ହେଉଥିଲା, ଚିକିତ୍ସା ପରେ ତହିଁରୁ କୃଷ୍ଣ କେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଛି । କେଶର ହାରାହାରି ବୃଦ୍ଧି ହାର ଏକମାସକୁ ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ହୋଇଥିବାରୁ,ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଭାବ ସଠିକ୍‌ଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ମାସ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ସମସ୍ତ କେଶରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କେତେକ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କଳା ହୋଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ନିଏ । ରୂପାନ୍ତରିତ କେଶର ଆବିର୍ଭାବ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସହଜରେ ପାଡେନାହିଁ । ତେବେ ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏହା ସହଜରେ ଧରାପଡ଼ିନଥାଏ । ରୂପାନ୍ତରିତ କେଶର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ସାମ୍ପୁଲଗାଇ ଭଲ ଭାବେ ମଥା ଧୋଇବା ଦରକାର । ତେଲ ଆଦୌ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ । ତା'ପରେ ଧଳା ହୋଇଥିବା କେଶର ଅଗ୍ରଭାଗରୁ ମୂଳଯାଏଁ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ମୂଳ ଭାଗରେ କଳା ଅଂଶ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତା'ପରେ କେଶର ଧଳା ଅଂଶକୁ କଇଁଚିରେ କାଟି ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଧଳା ଅଂଶ ଦୂର କରାଯାଇଥିବା କେଶର ଗଣତି କରାଯାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ପ୍ରତି ଦୁଇ ମାସରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଏ । ଗଣତିରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ କେଶ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଲେ ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ କେଶ ପାଚୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଏହି ଚିକିତ୍ସାରୁ ଉପକୃତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଶାନୁରୂପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମିଳିନଥାଏ । ତେବେ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଫଳରେ ସୁଫଳ ପାଇଛନ୍ତି । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାଳ ପାଇଁ ଚାଲିଲେ ବି ନିରାପଦ ଏବଂ ଏଥିରେ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏନାହିଁ ।

ପାଚିଲା କେଶକୁ ଲୁଚାଇବାର ଏକ ସରଳ ଓ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି କେଶର ରଙ୍ଗ କରିବା । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅଧିକାଂଶ ରଂଗ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ କେଶର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରଂଗ କରାଯାଇପାରେ । 'ଗ୍ଲାମର-ଦୁନିଆଁ'ରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ମହିଳାମାନେ ଘଟଣା / ଉତ୍ସବ ଅନୁସାରେ କେଶର ରଂଗ କରନ୍ତି । ପୁଣି ଏହାକୁ ଧୋଇ ଦେଇ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଘଟଣା ପାଇଁ ରଂଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବି କରିଦିଅନ୍ତି ।

କେଶକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦଜ ରଂଗରେ ବି ରଂଗେଇ ହୁଏ । ତେବେ 'ହେନା' ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦଜ ରଂଗ ଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ଥାୟୀ । ହେନା (ଗଛର ଇଂରାଜୀ ନାମ ଲସୋନିଆ ଆଲ୍‌ବା)ର ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ପାଣିରେ ପକାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । କେଶରେ ରଂଗ ଦେବା ପାଇଁ ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ କେଶରେ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ । କେଶରେ ଏହା ୩-୬ ଘଣ୍ଟା ରହିବା ପରେ ସାମ୍ପୁଲଗାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ । ପେଷ୍ଟ କେଶ ଉପରେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ରଖାଯାଏ ତା'ର ରଂଗ ସେତିକି ଗାଢ଼ ହୁଏ । ହେନା ଯୋଗୁଁ କେଶର ରଂଗ ସୁନେଲୀ ଲାଲ୍ ରଂଗ ହୁଏ । ଏହା ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ରଂଗ । ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ରଂଗ ଉଭେଇଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହେନାରୁ ହେଉଥିବା ଲାଲ୍ ରଂଗ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ତହିଁରେ ଚା, କଫି ଆଦି ମିଶାଇ ରଂଗକୁ ଅତି ଗାଢ଼ କରି କଳାର ସମତୁଲ କରିବା ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଯାବତ ରଂଗକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ କଳା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଭିଦଜ ରଂଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇନାହିଁ । ହେନା ଏକ ନିରାପଦ ରଂଗ । ତେବେ ଅତି ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଯୋଗୁଁ କିଛି ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇପାରେ । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ହେନା ବ୍ୟବହାର କଲେ, ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ଥାନ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଏବଂ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥାଏ ।

ହେଆର୍ ଡାଇଜ୍ (କେଶ ପାଇଁ ରଂଗ) :

ବିକାଶମୂଳକ କେଶ ରଂଗ – ସାଧାରଣତଃ ଓଜନଦାର ଧାତବ ପଦାର୍ଥ (ଶିସା)ର ବିଭିନ୍ନ ଲବଣକୁ ବିକାଶ ମୂଳକ କେଶ ରଂଗ କୁହାଯାଏ । କାରଣ କେଶକୁ କଳା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବାର ଏହି ରଂଗ ଲଗାଇବା ଦରକାର ହୁଏ । ତେବେ ଯେତେଥର ଲଗାଇଲେ ବି ଏହା କେଶର ସ୍ୱାଭାବିକ କଳା ରଂଗର ସମକକ୍ଷ ହୋଇପାରେନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ରଂଗ ଜନପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିନାହିଁ ।

ସ୍ଥାୟୀ ଶ୍ରେଣୀୟ କେଶ ରଂଗ : ଆଜିକାଲି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ କେଶରଂଗରେ ପାରାଫେନିଲିନ୍ ଡାଇଆମିନ୍(ପିପିଡ଼ି) ନାମକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହାକୁ କୌଣସି କ୍ଷାରକ ମାଧ୍ୟମରେ କେଶ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଧଳାକେଶ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଘନକଳା ରଂଗରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ରଂଗ ସ୍ଥାୟୀ । ବାରମ୍ବାର ସାମ୍ପୁ କଲେ ବି ଏହା ଧୋଇ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କେଶର ବୃଦ୍ଧି ଅନବରତ ହେଉଥିବାରୁ, କିଛି ଦିନ / ମାସ ପରେ କେଶର ମୂଳ ଅଂଶ ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର ରଂଗ କରିବା ଦରକାର ହୁଏ । ***ତେବେ ପିପିଡ଼ି ରଂଗର ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଆଲର୍ଜୀ । କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଏହା ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ କୌଣସି ରଂଗ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ପ୍ୟାଚ୍‌ରେ ପରୀକ୍ଷା ମୂଳକ ଭାବେ ରଂଗ ଲଗାଇ ଅପେକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଯଦି ସେ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ଆଲର୍ଜୀ ଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରଂଗ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ ।*** ସାଧାରଣତଃ ରଂଗ ଯୋଗେ ଆଲର୍ଜୀ ଦେଖାଦେଲେ ତା'ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିରୋବକଳରେ ଦେଖାଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂରନ୍ତ ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ବି ଆଲର୍ଜୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା, ଫୁଲିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଚର୍ମ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଆଲର୍ଜୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପିପିଡ଼ି ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ନଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ । **କେଶ ରଂଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପିପିଡ଼ି ଯୋଗୁଁ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା ରହିଛି - ତାହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରର୍ଥକ ଓ ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ଏ ଯାବତ କେଶରଂଗ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ୟାନସର୍ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥିବାର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇନାହିଁ ।** ତେବେ ଏକଥା ସତ ଯେ, କେତେକ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଠାରେ ପିପିଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ତଦ୍‌ଜନିତ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷାଗାରର ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ମାନବଠାରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ମଣିଷର କେଶ ଚର୍ମ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରତି ପିପିଡ଼ିର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ଅଛି ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା ଅଛି ତାହା ବି ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ତେବେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପିପିଡ଼ି ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ରୂପୀ (ଶିରୋମଳ) :

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ରୂପୀ ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଅବିରତ ଭାବେ ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚାର ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ନୂତନ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥାଏ ଏବଂ ତଦନୁସାରେ ଚର୍ମର ଉପରିସ୍ଥ ସ୍ତରରେ କୋଷାବଳୀରୁ ବାହାରି ଯାଇ ନୂତନ କୋଷ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ପୁନଃ ସ୍ଥାପନା ହେଉଥାଏ । ଶିରୋବଳକଳ ସମେତ ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଚର୍ମ ଉପରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନବରତ ଘଟୁଥାଏ । ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ ଅପଶଳ୍କନ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଏହି ମୃତ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଗାଧୋଇବା, ଧୁଆଧୋଇ ହେବା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବାହାରିଯାଏ । ତେବେ କେଶ ଥିବା ଅଂଚଳମାନଙ୍କରେ ଅପଶଳ୍କନ ଜନିତ କୋଷ ବାହାରିଯିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ତାହା ପ୍ରାୟତଃ ଚର୍ମ ଉପରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି କେଶ ଏହି ଅପଶଳ୍କନକୁ ଚର୍ମ ଉପରେ ଜାବୁଡ଼ି ହୋଇ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଗ ପରି ଶିରୋବଳକଳକୁ ସବୁଦିନ ପ୍ରାୟତଃ ଧୁଆଯାଏନାହିଁ । ଏଥିରୁ ସହଜରେ ବୁଝିହୁଏ ଯେ, ଦେହର କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯଦି କିଛିଦିନ ଯାଏଁ ଧୁଆଧୋଇବା ପରିଷ୍କାର କରାନଯାଏ, ସେଠାରେ କ୍ରମଶଃ ମଇଳା ଜମିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ମହିଳା କେଶରେ ବହୁତ ପରିମାଣର ତେଲ ଲଗାନ୍ତି । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାରେ ଏହା ବି ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ କେଶକୁ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅସଫଳ ଏବଂ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରିଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରାନଗଲେ ସେଠାରେ ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ ମଇଳା ଜମେ ଓ ତହିଁରେ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଫଳରେ ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଦାହ ହୁଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଲାଲ ହୁଏ । କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ସେ ସ୍ଥାନ ପୂୟଯୁକ୍ତ ବି ହୋଇପାରେ । ଖୋଳପା ବାହାରିପାରେ । ମଇଳା ଜମିବା ଫଳରେ କେଶ ଜଟ ପରି ହୋଇପାରେ । ଶିରୋବକଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ହେଲେ ବେକରେ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିପାରେ । ଜ୍ୱର ବି ହୋଇପାରେ । ଶିରୋବକଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ହେଲେ ବେକର ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିପାରେ । ଜ୍ୱର ବି ହୋଇପାରେ । ତେବେ ଶିରୋବକଳ କୁଣ୍ଡେଇହେବା ସହିତ କାତିଛାଡ଼ିବା କିମ୍ବା କେବଳ କାତି ଛାଡ଼ିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ରୂପୀ କହୁଯାଏ । ଇଂରାଜୀରେ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପିଟିରିଆସିସ୍ କ୍ୟାପିଟିସ୍ ବା ସେବୋରିଆ କ୍ୟାପିଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ରୂପୀ ହେବା ସହିତ ଯଦି ଶିରୋବକଳରେ ଚର୍ମପ୍ରଦାହ ଦେଖାଦିଏ ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ ତ୍ୱକସ୍ରାବ ଚର୍ମପ୍ରଦାହ (ସେବୋରିକ୍ ଡ଼ର୍ମାଟାଇଟିସ୍) କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରଦାହ ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳ ଯଥା ଆଖିର ଭ୍ରୂଲତା, ଆଖି ପତାଧାର, ନାକର ପାର୍ଶ୍ୱଦେଶ କାନର ସାମ୍ନା ଓ ପଛପାଖ, ଛାତିର ଲୋମଶ ଅଂଶ, କାଖତଳ ଏବଂ କୋଳସନ୍ଧିକୁ ବ୍ୟାପିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥାଏ ।

ତେବେ ରୂପୀ ଯୋଗୁଁ ଅତ୍ୟଧିକ କେଶ ଝଡ଼ିଥାଏ ବୋଲି ସାଧାରଣରେ ଯେଉଁ ଧାରଣା ଥାଏ, ତାହା ଭିତ୍ତିହୀନ ଓ ଭ୍ରମାତ୍ମକ । ମହିଳାମାନଙ୍କ କେଶ ବେଶ ଲମ୍ବାଥିବାରୁ ତହିଁରେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉକୁଣି ହୋଇପାରେ । ଏହାଯୋଗେ ଦ୍ୱିତୀୟକ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ / ନ ହୋଇପାରେ । ଉକୁଣି ଯୋଗୁଁ ବି ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ସଂପୃକ୍ତ ମହିଳା ରୂପୀ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବିନିଅନ୍ତି । ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣିର ଉପସ୍ଥିତି ଜାଣିବା ପାଇଁ କେଶରେ ନିଖ (ଉକୁଣିର ଡ଼ିମ୍ବକୁ ନିଖ କୁହାଯାଏ) ଅଛି କି ନାହିଁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଏ । ନିଖଗୁଡ଼ିକ କେଶର କାଣ୍ଡ ସହିତ ଲାଖି ରହିଥାଏ । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ବରଂ ଉକୁଣି ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ରୂପୀର ଚିକିତ୍ସା :

ମଥାରେ ରୂପୀର ଚିକିତ୍ସା ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିରୋବକଳର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଆମେ ଦେହକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଯେପରି ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଥାଉ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶିରୋବକଳ ଓ କେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା ଦରକାର । କେଶ ଓ ଶିରେବକଳ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ସାବୁନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସାମ୍ପୁ ବ୍ୟବହାର

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶିରୋବକଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାମ୍ପୁକୁ ଭଲଭାବେ ମର୍ଦ୍ଦନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାମ୍ପୁ ଥରେ ଲଗାଇ ଧୋଇବା ପରେ ପୁନର୍ବାର ଏହା ଲଗାଇଲେ ଶିରେବକଳ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ । *ଶିରୋବକଳ ତଥା କେଶରେ ତୈଳର ବ୍ୟବହାର କରାନଯିବା ଦରକାର ।* ଯଦି ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥାଏ, ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସଂକ୍ରମଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯାଏଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

କୌଣସି ସାମ୍ପୁରେ ପ୍ରତିଜୀବୀ କିମ୍ୱା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧ ସଂବନ୍ଧୀୟ ପଦାର୍ଥର ମିଶ୍ରଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଯୌକ୍ତିକ ଏବଂ ଅଯଥାର୍ଥ । କାରଣ ସାମ୍ପୁ ମଥାରେ ଅତି ବେଶୀରେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ଲାଗିରହିଥାଏ । ସେତିକି ସମୟ କୌଣସି ପ୍ରତିଜୀବୀ ଜାତୀୟ ଔଷଧ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ରୂପୀ ସହିତ ପ୍ରଦାହ ଥିଲେ ତା'ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଚିକିତ୍ସା ଉପାୟ ହେଉଛି, ଔଷଧଯୁକ୍ତ ସାମ୍ପୁ କିମ୍ୱା ରୂପୀ ପାଇଁ ଔଷଧକୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମଥାରେ ଭଲଭାବେ ମାଲିସ୍ କରି ଲଗାଇ ପରଦିନ ସକାଳୁ ଏକ ସାମ୍ପୁ ଲଗାଇ ମଥାକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା ଦରକାର । ଅନ୍ତତଃ ଏକ ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବଜାୟ ରଖିଲେ ମଥାରୁ ରୂପୀ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତା' ପରଠାରୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ମଥା ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦରକାର । ଏହା ନିୟମିତ ଭାବେ ସାମ୍ପୁର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ରୂପୀର ପୁନଃପ୍ରକାଶ ହୋଇପାରେ । ରୂପୀ ଦେଖାଗଲେ ତା'ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ସାଙ୍ଗକୁ ନିୟମିତ ଶିରୋବକଳ ତଥା କେଶର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ନିୟମିତ ଭାବେ ରକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଡାଃ ରଥ ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ଆକାଶବାଣୀର ସର୍ବାଧିକ ଆଦୃତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶାରଦ । ତାଙ୍କର ଲେଖନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସୂଚନା ଯୋଗାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକଟି ଚର୍ମ ଏବଂ କେଶର ଯତ୍ନ ବିଷୟର ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଦିଗ ଉପରେ ସଂକେତ ଯୋଗାଏ । ପୁସ୍ତକ ପାଠ କଲେ ଚର୍ମ ଓ କେଶର ଯତ୍ନ ତଥା ପ୍ରସାଧନ ବିଷୟରେ ଅନେକ ତଥ୍ୟ ମିଳିବା ସହିତ ଭ୍ରମଧାରଣା ଦୂର ହେବ ।

ପ୍ରକାଶିକା

ବିତରକ :

ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନ୍‌ସୀଜ୍ ପ୍ରାଃ ଲିମିଟେଡ୍

ବାଦାମ୍‌ବାଡ଼ି, କଟକ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଥାନ :

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କଟକର ଅଧିକାଂଶ ବଡ଼ ବହି ଦୋକାନ

Digitized by srujanika@gmail.com